"УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 31 марта 2018 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна - лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
25,2	Запеканка из творога+		100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
184,1	Соус абрикосовый+		25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
37,1	Молоко кипячённое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			**26,25**	**7,59**	**54,15**	**379,25**	**0,138**	**0,398**	**1,06**	**284,84**	**1,31**
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			**1,125**	**0,075**	**15,75**	**65,475**	**0,03**	**0,075**	**7,5**	**6**	**0,9**
	Обед											
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+		120	2,48	0,608	11,31	124	0,304	0,072	1,592	56,88	1,632
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
231	Суп с рыбными консервами+		150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
478	Оладьи из печени (запеченные)		60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	Итого:			**21**	**12,808**	**75,98**	**560,28**	**0,644**	**10,279**	**35,712**	**179,75**	**9,849**
	Полдник											
281	Кефир*+		160	4,64	4	6,4	80	0,064	0,277	1,12	192	0,16
0,22	Мёд+		10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
147,1	Блины+		60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	Итого:			**8,82**	**6,5**	**39,82**	**237,1**	**0,144**	**0,307**	**1,32**	**204,38**	**1,04**
	Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		200	2,973	8,173	18,373	158,4	0,147	0,147	38,413	46,747	1,467
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
140,1	Напиток яблочный+		160	0,107	0,107	21,12	81,28	0,011		32,981	3,584	0,501
	Итого:			**5,06**	**8,64**	**49,753**	**292,78**	**0,21**	**0,169**	**71,395**	**60,831**	**3,138**
	Итого за день:			**62,255**	**35,613**	**235,453**	**1 534,885**	**1,166**	**11,229**	**116,987**	**735,801**	**16,237**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Корыхалова Анастасия Владимировна