"УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М.П. 29 сентября 2017 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима 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											
8,1	Каша кукурузная молочная+		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
349	Бутерброды с икрой кетовой+		2/20/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
	Итого:			**15,374**	**10,448**	**64,526**	**413,018**	**0,22**	**0,426**	**1,81**	**341,74**	**2,286**
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+		75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:			**0,675**	**0,15**	**6,075**	**27,135**	**0,03**	**0,002**	**45**	**25,5**	**0,225**
	Обед											
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
311	Томаты с кожицей в собственном соку+		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
0,44	Сок фруктовый+		180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
81,1	Суп картофельный+		150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
249,6	Рыба минтай для супа++		15	2,43	0,17		11,25	0,02	0,02		6,45	0,14
204,1	Гречка рассыпчатая+		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
250,3	Шницели+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
	Итого:			**23,244**	**12,028**	**87,734**	**534,472**	**0,4**	**0,346**	**15,7**	**118,648**	**7,203**
	Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+		190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
0,14	Печенье+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			**6,62**	**7,722**	**25,733**	**196,237**	**0,068**	**0,215**	**0,988**	**200,801**	**0,561**
	Ужин											
133	Кисель из плодов шиповника+		150	0,02		23,5	98,4		0,03	26,4	6,56	1,4
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		170	2,527	6,947	15,617	134,64	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
276	Салат из консервированных овощей+		50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
	Итого:			**5,527**	**9,882**	**51,877**	**323,702**	**0,215**	**0,19**	**63,076**	**67,682**	**4,142**
	Итого за день:			**51,44**	**40,23**	**235,946**	**1 494,564**	**0,932**	**1,178**	**126,574**	**754,372**	**14,416**

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

Медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна