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

День: 3
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** | | | | | | | | | | | |
| 0,42 | Суп молочный с крупой (гречка)+ | | 150 | 2,6 | 2,8 | 11 | 80,6 | 0,05 | 0,17 | 0,84 | 164,78 | 0,17 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | | 25/4 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 33 | Чай с сахаром+ | | 150 | 0,16 | | 0,03 | 40,8 | | 0,01 | 0,08 | 4,04 | 0,67 |
| | **Итого:** | | | **5,21** | **10,35** | **25,65** | **257,4** | **0,1** | **0,21** | **0,92** | **178,12** | **1,46** |
| | **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** | | | | | | | | | | | |
| 164,1 | Картофель отварной+ | | 120 | 2,388 | 2,82 | 18,408 | 114,828 | 0,112 | 0,079 | 9,895 | 12,016 | 1,008 |
| 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+ | | 1 | | | | | | | | 3,68 | 0,029 |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | | 3 | 0,024 | 2,178 | 0,036 | 19,818 | | 0,06 | | 0,72 | 0,006 |
| 309,2 | Огурцы консервированные порциями++ | | 40 | 0,27 | 0,037 | 0,65 | 4 | 0,008 | 0,008 | 2 | 9,2 | 0,24 |
| 476 | Хлебцы рыбные паровые (семга) | | 60 | 11 | 6 | 3,3 | 110,9 | 0,17 | | 0,8 | 34,17 | 1 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,24 | 9,04 | | | 0,053 | 7,2 | |
| 83,1 | Суп из овощей+ | | 150 | 1,1 | 3 | 6,6 | 58,7 | 0,04 | 0,03 | 5,33 | 15,18 | 0,46 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | | 20 | 5,2 | 3,4 | | 51,4 | 0,01 | 0,03 | | 6 | 0,3 |
| | **Итого:** | | | **23,402** | **18,715** | **67,742** | **536,02** | **0,446** | **0,249** | **21,679** | **134,554** | **5,323** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка*+ | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 91,2 | 0,036 | 0,024 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| 334 | Плюшка новомосковская+ | | 60 | 4,1 | 3,6 | 32,65 | 180 | 0,086 | | 0,031 | 18,1 | 0,66 |
| | **Итого:** | | | **9,32** | **8,1** | **40,21** | **271,2** | **0,122** | **0,024** | **0,571** | **241,3** | **0,84** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | | 170 | 1,247 | | 40,12 | 157,533 | 0,011 | 0,068 | 2,119 | 49,209 | 1,326 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,55 | 44,25 | 0,044 | 0,019 | | 8,75 | 0,975 |
| 23,1 | Морковь, тушённая с рисом+ | | 150 | 2,7 | 7,5 | 25,8 | 183 | 0,03 | 0,03 | 1,2 | 15 | 0,45 |
| | **Итого:** | | | **5,597** | **7,8** | **74,47** | **384,783** | **0,085** | **0,117** | **3,319** | **72,959** | **2,751** |
| | **Итого за день:** | | | **44,654** | **45,04** | **223,822** | **1 514,878** | **0,783** | **0,675** | **33,989** | **632,933** | **11,274** |

Стоимость рациона: 166,62 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна