" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 20 января 2019 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли (Ивроссы)
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+	8,16	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке+	9,92	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
	Батон плетёнка с маком	1,95	30									
	Итого:			**12,184**	**9,378**	**54,126**	**352,908**	**0,14**	**0,176**	**2,65**	**329,12**	**1,446**
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	6,65	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:			**0,03**	**0,03**	**7,35**	**32,01**	**0,022**	**0,015**	**123,75**	**12**	**1,65**
	Обед											
222	Зелень в суп+	0,96	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
129,1	Кисель из клюквы+	5,45	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
259,2	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами	3,28	150	9,92	2,03	16,22	122,81	0,16		19,33	33,74	1,71
96,1	Суп с бобовыми+	0,65	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
64,1	Салат из свеклы+	1,12	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
	Итого:			**18,275**	**7,565**	**70,31**	**426,04**	**0,34**	**0,105**	**34,58**	**147,435**	**5,596**
	Полдник											
0,14	Печенье+	1,51	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
37,1	Молоко кипячённое+	10,24	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:			**5,94**	**6,791**	**21,075**	**166,628**	**0,061**	**0,201**	**0,936**	**188,946**	**0,438**
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
16,1	Сырники из творога+	18,91	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
182,3	Соус сладкий+	3,13	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
34	Чай с молоком+	4,59	200	2,133	2,133	16,533	93,867	0,013	0,08	0,48	75	1,187
	Итого:			**13,313**	**8,158**	**49,428**	**323,967**	**0,17**	**0,437**	**0,95**	**305,44**	**3,107**
	Итого за день:			**49,742**	**31,923**	**202,289**	**1 301,552**	**0,733**	**0,934**	**162,866**	**982,941**	**12,237**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 80,51 руб.
Стоимость за 10: 126,44 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна