

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ЯСЛИ (Ивроссы)  
Возрастная категория: Дети-ясли

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

### 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		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>											
34	Чай с молоком+	3,45	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	5,04	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	3,7	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>6,65</b>	<b>11,95</b>	<b>38,02</b>	<b>287</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>1,2</b>	<b>230,33</b>	<b>1,68</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	13	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
	<b>Обед</b>											
227,1	Плов из отварной говядины+	29,91	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,04	Сок тыквенный+	11	200	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	2,42	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	8,71	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	0,38	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
486	Салат «Витаминный»	5,33	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
	<b>Итого:</b>			<b>21,49</b>	<b>18,85</b>	<b>80,05</b>	<b>575,3</b>	<b>0,295</b>	<b>0,14</b>	<b>21,09</b>	<b>115,16</b>	<b>5,646</b>
	<b>Полдник</b>											
151,2	Булочки с изюмом+	6,24	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
281,1	Ряженка+	10,85	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	<b>Итого:</b>			<b>10,35</b>	<b>9,15</b>	<b>44,7</b>	<b>279,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,12</b>	<b>0,58</b>	<b>233,81</b>	<b>1,48</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
187,1	Суфле из капусты+	24,44	180	11,7	22,8	17,8	316,1	0,09	0,23	33,45	236,99	2,11
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	13,47	200	0,8	0,533	42,667	169,467	0,013	0,013	66	6,88	0,947
	<b>Итого:</b>			<b>14,48</b>	<b>23,693</b>	<b>70,727</b>	<b>538,667</b>	<b>0,156</b>	<b>0,266</b>	<b>99,45</b>	<b>254,37</b>	<b>4,227</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,27</b>	<b>63,665</b>	<b>240,622</b>	<b>1 711,079</b>	<b>0,716</b>	<b>0,808</b>	<b>126,07</b>	<b>847,92</b>	<b>14,758</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 140,27 руб.  
Стоимость за 10: 126,24 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна