

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна САД (Иароссы)
Возрастная категория: Дети сад

" 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
Завтрак												
33	Чай с сахаром+	0,94	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	6,72	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,15	Мармелад+	2,4	20	0,02		15,98	64,2				0,8	0,08
268	Бутерброды с маслом+	4,55	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			6,17	11,25	45,14	356,7	0,11	0,27	1,21	234,32	1,78
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	15,6	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:			0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед												
227,1	Плов из отварной говядины+	38,09	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,04	Сок тыквенный+	11	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	4,04	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
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+	0,96	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
486	Салат «Витаминный»	7,97	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
	Итого:			26,965	25,32	107,54	766,34	0,383	0,186	28,166	155,89	7,459
Полдник												
151,2	Булочки с изюмом+	7,09	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
281,1	Ряженка*+	12,95	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:			12,264	10,809	52,36	329,615	0,171	0,137	0,698	278,97	1,738
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
187,1	Суфле из капусты+	27,81	210	13,692	26,628	20,748	368,592	0,101	0,26	39,001	276,377	2,47
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)*	13,47	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:			17,432	27,588	81,72	628,232	0,175	0,294	105,001	292,457	4,18
	Итого за день:			63,191	74,994	295,31	2 117,362	0,857	0,914	139,575	978,737	17,227

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 165,32 руб.
Стоимость за 10: 164,83 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна