

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

"УТВЕРЖДАЮ"
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 27 сентября 2018 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											
0,25	Батон нарезной+	1,5	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
146,1	Пудинг из творога+	18,59	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
35,2	Кофейный напиток+	7,18	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,62	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:			17,06	15,515	54,245	416,948	0,145	0,437	1,066	312,56	1,895
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	16,62	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:			0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед											
92,2	Суп с крупой (ячневая)++	0,99	150	1,9	3,4	10,5	82,3	0,06	0,01	0,5	10,03	0,49
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	3,8	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
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+	0,04	4								14,72	0,116
220,1	Мясо для супа+	12,28	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,96	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
250,1	Котлеты+	18,44	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	3,25	150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
325	Соус белый основной+	0,6	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
	Итого:			29,05	19,67	116,83	650,33	0,353	0,264	75,49	115,12	5,842
	Полдник											
302,1	Сырная палочка+	8,77	70	12,034	35,888	48,824	566,832	0,134	0,134	0,216	190,551	1,154
37,1	Молоко кипяченое+	8,53	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			15,934	39,888	55,924	644,632	0,174	0,294	0,996	343,931	1,224
	Ужин											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,24	150	0,5		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	24,66	180	20,28	15,216	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,502
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,65	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:			23,16	15,676	39,932	390,9	0,353	0,143	187,07	74,216	6,822
	Итого за день:			85,804	90,899	272,556	2 131,31	1,07	1,16	293,122	872,077	15,858

Стоимость рациона: 164,46 руб.
Стоимость по плану: 142,4 руб.
Стоимость за 10: 125,09 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна