

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна САД (Ивароссы)
Возрастная категория: Дети сад

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



Примерное двухнедельное циклическое 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											
34	Чай с молоком+	4,15	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
2,1	Каша пшеничная молочная+	11,28	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
100,2	Бутерброд с сыром+	7,75	5/15,957/30	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
1	Масло в кашу+	2,2	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	Итого:			20,482	19,424	86,538	609,524	0,33	0,388	1,51	435,69	3,778
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	11,42	85	0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	Итого:			0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	Обед											
83,1	Суп из овощей+	4,6	250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
0,13	Сметана в суп+	1,25	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,88	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
	Салат из консервированных овощей+	10,16	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
276												
222	Зелень в суп+	0,96	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины+	28,39	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,96	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	Итого:			36,65	17,8	128,275	788,42	0,546	0,525	22,556	189,79	11,296
	Полдник											
281	Кефир*+	10,73	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,18	Вафли+	3,32	28	0,32	0,28	8	34,72	0,003	0,001		1	0,06
	Итого:			5,54	4,78	15,2	124,72	0,073	0,311	1,26	217	0,24
	Ужин											
0,12	Сок персиковый+	7,6	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
171,2	Запеканка овощная+	12,49	200	6,86	7,67	40,06	247,08	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
215,1	Огурцы свежие порциями+	9,48	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Итого:			10,9	8,09	93,832	477,12	0,314	0,274	38	110,77	5,1
	Итого за день:			74,337	50,264	330,73	2 030,537	1,297	1,524	114,326	982,15	20,669

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 135,63 руб.
Стоимость за 10: 164,83 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна