

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)  
 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
<b>Завтрак</b>												
36,2	Какао на молоке+	13,06	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
	Батон плетёнка с маком	2,6	40									
0,17	Джем+	3,98	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	6,67	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	<b>Итого:</b>			<b>8,2</b>	<b>7,84</b>	<b>46,21</b>	<b>287,89</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>9,71</b>	<b>463,57</b>	<b>0,545</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	7,97	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	<b>Итого:</b>			<b>0,036</b>	<b>0,036</b>	<b>8,82</b>	<b>38,412</b>	<b>0,027</b>	<b>0,018</b>	<b>148,5</b>	<b>14,4</b>	<b>1,98</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	0,96	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
260,1	Плов из филе куриного	8,04	210	23,38	6,92	31,88	283,29	0,13		2,81	21,18	2,23
79,1	Рассольник домашний+	3,78	250	2,25	5,13	14,63	121,5	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
0,13	Сметана в суп+	1	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
486	Салат «Витаминный»	7,97	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
0,44	Сок фруктовый+	7,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>			<b>30,96</b>	<b>18,73</b>	<b>95,58</b>	<b>675,01</b>	<b>0,366</b>	<b>0,156</b>	<b>26,063</b>	<b>157,65</b>	<b>6,6</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	11,39	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	4,03	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
	<b>Итого:</b>			<b>6,444</b>	<b>7,424</b>	<b>22,792</b>	<b>181,552</b>	<b>0,064</b>	<b>0,17</b>	<b>1,04</b>	<b>225,616</b>	<b>0,478</b>
<b>Ужин</b>												
34	Чай с молоком+	4,15	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
146,1	Пудинг из творога+	22,33	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
182,3	Соус сладкий+	3,75	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>			<b>22,78</b>	<b>21,24</b>	<b>79,362</b>	<b>595,43</b>	<b>0,152</b>	<b>0,484</b>	<b>0,98</b>	<b>322,44</b>	<b>4,62</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>68,42</b>	<b>55,27</b>	<b>252,764</b>	<b>1 778,294</b>	<b>0,749</b>	<b>1,058</b>	<b>186,293</b>	<b>1 183,676</b>	<b>14,223</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 112,29 руб.  
 Стоимость за 10: 164,83 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна