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

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли (Ивроссы)
Возрастная категория: Дети-ясли

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
322	Каша ячневая молочная++	10,21	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
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
100,2	Бутерброд с сыром+	6,42	10,638/30/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:			**15,64**	**11,89**	**69,36**	**447,2**	**0,22**	**0,42**	**1,66**	**442,76**	**2,01**
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	11,88	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			**1,125**	**0,075**	**15,75**	**65,475**	**0,03**	**0,075**	**7,5**	**6**	**0,9**
	Обед											
0,13	Сметана в суп+	0,75	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
311,1	Томаты консервированные порциями+	5,6	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
82,1	Суп крестьянский с крупой+	1,53	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп+	0,38	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной+	45,03	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
203,1	Напиток брусничный+	0,91	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:			**14,73**	**17,52**	**55,2**	**475,6**	**0,278**	**0,072**	**44,47**	**107,39**	**5,426**
	Полдник											
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*+	0,98	27	1,88	0,66	12,94	57,08	0,05	0,02		5,59	0,39
281,1	Ряженка*+	10,85	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
290	Фарш яблочный*+	1,25	12	0,05	0,05	4,65	19,22			0,6	0,03	0,28
	Итого:			**6,28**	**4,46**	**23,89**	**152,3**	**0,08**	**0,04**	**1,05**	**191,62**	**0,82**
	Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	3,74	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
33	Чай с сахаром+	0,75	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	15,2	180	2,52	13,71	13,11	187,23	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
	Итого:			**8,416**	**17,472**	**23,607**	**327,6**	**0,115**	**0,103**	**16,94**	**65,48**	**3,196**
	Итого за день:			**46,191**	**51,417**	**187,807**	**1 468,175**	**0,723**	**0,71**	**71,62**	**813,25**	**12,352**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 125 руб.
Стоимость за 10: 126,44 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна