" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
Ефимова Валентина Николаевна
М. П. 28 января 2019 г.
Подпись

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

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,78	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
36,2	Какао на молоке+	13,06	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом+	4,55	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			**11,36**	**15,49**	**52,1**	**395,45**	**0,21**	**0,24**	**3,58**	**445,29**	**1,19**
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	18,84	85	0,68	0,17	6,375	32,3	0,051	0,026	32,3	29,75	0,085
	Итого:			**0,68**	**0,17**	**6,375**	**32,3**	**0,051**	**0,026**	**32,3**	**29,75**	**0,085**
	Обед											
222	Зелень в суп+	0,96	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты+	24,55	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный+	2	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
273,5	Напиток апельсиновый+	3,6	200	0,18	0,04	25,57	104,36	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
81,1	Суп картофельный+	4,52	250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
276	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
249,6	Рыба минтай для супа++	4,4	25	4,05	0,28		18,75	0,03	0,03		10,75	0,23
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,5	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	Итого:			**32,747**	**18,548**	**115,401**	**746,005**	**0,552**	**0,414**	**32,988**	**154,393**	**9,114**
	Полдник											
0,18	Вафли+	3,32	28	0,32	0,28	8	34,72	0,003	0,001		1	0,06
281	Кефир*+	10,73	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:			**5,54**	**4,78**	**15,2**	**124,72**	**0,073**	**0,311**	**1,26**	**217**	**0,24**
	Ужин											
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
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
133	Кисель из плодов шиповника+	3,24	200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86
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:			**10,6**	**8,09**	**91,132**	**476,82**	**0,274**	**0,234**	**61,2**	**109,52**	**5,16**
	Итого за день:			**60,927**	**47,078**	**280,208**	**1 775,295**	**1,16**	**1,225**	**131,328**	**955,953**	**15,789**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 139,19 руб.
Стоимость за 10: 164,83 руб.

Старшая медсестра: / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: / Костромитина Людмила Андреевна