КОПИЯ ВЕРНА

Ефимова Валентина Николаевна

Подписан: Ефимова Валентина Николаевна
DN: OU=Заведующий, O="МБДОУ ДС № 9 ""Малахитовая шкатулка""", CN="Ефимова Валентина Николаевна", E=mdoy9@mail.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.02.13 09:18:14+05'00'
Foxit PDF Editor Версия: 11.2.4

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 12 января 2023 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна САД 2023год
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											
144,2	Запеканка из творога+	39,88	100	15,925	16,592	8,1	242,075	0,05	0,267	0,233	148,5	0,667
34	Чай с молоком+	5,96	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Батон плетёнка с маком	3,2	40									
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,71	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:			**18,025**	**18,892**	**24,4**	**335,975**	**0,07**	**0,357**	**0,743**	**229,67**	**1,877**
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	17	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			**1,5**	**0,1**	**21**	**87,3**	**0,04**	**0,05**	**10**	**8**	**0,6**
	Обед											
67,1	Борщ с картофелем+	4,29	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
71,1	Фрикадельки мясные+	11,12	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
0,13	Сметана в суп+	1,92	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
275	Компот из консервированных плодов+	15,92	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
104,2	Картофельное пюре+	9,4	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
486	Салат «Витаминный»	10,27	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	19,78	87	12,6	7,6	4,4	136	0,128		0,68	67,32	1,37
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			**28,686**	**25,474**	**89,923**	**711,974**	**0,455**	**0,315**	**28,239**	**211,574**	**6,902**
	Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+	6,81	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипячённое+	16,17	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			**10,28**	**7,52**	**58,91**	**320,86**	**0,143**	**0,218**	**1,11**	**238,97**	**1,47**
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,92	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	20,27	250	10,9	9,6	48,6	285	0,19	0,35	37,45	253,51	3,25
185,1	Соус клюквенный+	0,28	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
0,44	Сок фруктовый+	11,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			**14,94**	**10,16**	**98,172**	**496,52**	**0,294**	**0,394**	**41,62**	**303,41**	**4,83**
	Итого за день:			**73,431**	**62,146**	**292,405**	**1 952,629**	**1,002**	**1,334**	**81,712**	**991,624**	**15,679**

Стоимость рациона: 448,99 руб.
Стоимость по плану: 198,69 руб.
Стоимость за 10: 178,19 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.