КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ": МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка" Ефимова Валентина Николаевна М.П. 1 апреля 2021 г. Подпись ____

День: 4 Неделя: 2 Сезон: Весна - лето ясли Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы	(ккал)	B1	B2	С	Са	Fe
	Завтрак					уштенде	(*******/					
	Суп молочный с		450	0.0			00.0	0.05	0.47	0.04	404.70	0.47
17,3	крупой (геркулес)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Батон плетёнка с		00	•				•				
	маком		30									
	Итого:			4,5	4	27,7	162,4	0,1	0,36	1,71	343,64	0,61
	Завтрак 2ой											
0,33	Киви+		80	0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:			0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	32	0,64
	Обед			·								
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Компот из											
	консервированных		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
275	плодов+											
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
	Томаты с кожицей в		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
311	собственном соку+		40	0,4	0,04	1,4	0	0,004	0,008	O	4	0,3
	Суп - лапша		150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245	домашняя+				·	,	·		Ť	4,17	*	
245,1	Лапша домашняя+		12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
260	Плов из птицы*+		160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
	Итого:			21,585	14,848	84,738	563,978	0,207	0,22	17,38	97,09	4,715
	Полдник											
			50	7,083	1,75	22,75	128,083	0.075	0.083	0.092	32,567	0.792
	Ватрушка с творогом+					,	,		-,	-,	,	-, -
37,1	Молоко кипячённое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			10,983	5,75	29,85	205,883	0,115	0,243	0,872	185,947	0,862
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,44	Сок фруктовый+		200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
248	Сельдь с раст.		40	5,47	4,49	0.03	61,85				30,88	0,006
	маслом+		40	5,47	4,43	0,03	01,00				30,00	0,000
	Картофельное пюре		170	4,454	4,057	29,047	170,374	0,179	0,151	14,949	52,428	1,519
167,2	запеченное+		170	· ·			,		, i		,	
	Итого:			12,504	8,907	66,924	392,551	0,272	0,187	18,949	129,795	3,495
	Итого за день:			50,212	33,825	215,692	1 362,465	0,71	1,042	182,91	788,471	10,321

Стоимость рациона:	руб.		
Стоимость по плану:	0 руб.		
Стоимость за 10:	0 руб.		
Старшая медсестра:		/	Муртазина Зинфира Фаритовна
Бухгалтер:		/	Казынкина Ирина Петровна