

КОПИЯ ВЕРНА

Ефимова Валентина Николаевна
Подпись: Ефимова Валентина Николаевна
 СИН-Эксперт, ООО "МБДОУ ДС №9 "Малахитовая шкатулка"
 "Малахитовая шкатулка" - С/Н "Ефимова Валентина Николаевна", Ефимовой Валентины, Оценки и подтверждает этот документ
 Методические материалы разработаны
 дата: 2023.11.28 13:40:27 (08:08)
 РПР/РФ/Ефим Вера 11.2.8

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

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ЯСЛИ 2023год
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное циклическое 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	Ca	Fe
Завтрак												
6,1	Каша манная молочная+	11,52	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	4,25	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке+	13,19	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:			11,91	14,55	54,414	397,13	0,17	0,18	2,67	338,44	1,12
Завтрак 2ой												
0,03	Сок томатный+	16,5	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
	Итого:			1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
Обед												
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
119,1	Гуляш из отварной говядины+	21,66	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
60,2	Икра морковная+	2,51	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
140,1	Напиток яблочный+	2,13	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,28	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
99,1	Суп-пюре из бобовых+	2,39	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
	Итого:			28,675	11,375	81,724	523,22	0,41	0,331	48,25	135,815	8,666
Полдник												
0,4	Пряники+	3,9	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
37,1	Молоко кипяченое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			6,084	7,452	28,862	204,797	0,062	0,176	0,78	161,856	0,684
Ужин												
134,1	Кисель из сока+	1,77	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,84	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
311,1	Томаты консервированные порциями+	9,45	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
	Итого:			4,95	6,53	44,058	275,98	0,181	0,155	45,01	62,17	2,92
	Итого за день:			52,819	39,907	213,558	1 423,017	0,833	0,881	108,55	719,271	14,74

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 120,68 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.
 Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.
 Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.

КОПИЯ ВЕРНА

Ефимова Валентина Николаевна
 Подписан: Ефимова Валентина Николаевна
 DN: cn=Исходящая, o="МБДОУ ДС №9 "Малахитовая шкатулка", c=RU, email=efimova.valentina@mail.ru
 cn="Ефимова Валентина Николаевна", email=efimova@mail.ru
 Основание: я подтверждаю этот документ
 Место/подпись: место подписания
 Дата: 2023.10.16 13:43:45+0500
 Файл PDF Editor Версия: 11.2.6

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 16 октября 2023 г.
 Подпись _____

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2022
 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												
25,2	Запеканка из творога+	26,55	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,76	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
36,2	Какао на молоке+	11,61	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08	192,363	0,192
268	Бутерброды с маслом+	4,97	4,138/25,862	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
Итого:				26,295	14,837	48,091	424,295	0,166	0,251	2,34	328,063	1,393
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	13,75	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												
276	Салат из консервированных овощей+	6,98	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
99,1	Суп-пюре из бобовых+	2,57	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	29,11	60	11,21	8,47	3,3	134	0,147		0,73	37,17	0,88
220,1	Мясо для супа+	16,27	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,47	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый+	8,25	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
Итого:				32,785	18,515	100,68	595,2	0,52	0,205	19,95	182,595	6,123
Полдник												
281	Кефир+	10,8	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
151,1	Булочки с изюмом+	5,43	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
Итого:				10,35	9,15	44,4	278,7	0,17	0,36	1,18	227,81	1,48
Ужин												
478	Оладьи из печени (запеченные)	24,86	60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	24,75	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,1	Хлеб пшеничный+	1,47	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	5,27	100	2,66	4,96	15,74	108,23	0,03	0,06	5,04	57,99	1,66
Итого:				16,03	12,13	59,212	394,15	0,233	1,153	62,94	79,65	7,26
Итого за день:				86,585	54,707	268,133	1 757,82	1,118	2,044	93,91	824,118	17,156

Стоимость рациона: 568,56 руб.
 Стоимость по плану: 199,6 руб.
 Стоимость за 10: 147,69 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /

КОПИЯ ВЕРНА

Ефимова Валентина Николаевна
на

Подписан: Ефимова Валентина Николаевна
DN: OU=Заведующий, O="МБДОУ ДС (Ч) "Малахитовая шкатулка", Ефимова Валентина Николаевна", Email=efimova@malahitki.ru
Основание: Я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.11.28 10:24:14+0500
Foxit PDF Editor Версия: 11.2.6

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

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ЯСЛИ 2023год
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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
144,2	Запеканка из творога+	36,06	90	14,337	14,931	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,78	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Батон плетёнка с маком	2,4	30									
34	Чай с молоком+	4,95	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:			16,137	16,931	21,19	298,268	0,055	0,304	0,597	196,07	1,504
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	12,75	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												
67,1	Борщ с картофелем+	3,22	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
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+	1,32	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	15,24	60	9,9	7,5	4,4	124,4	0,105		0,58	58,88	1,2
276	Салат из консервированных овощей+	6,4	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
104,2	Картофельное пюре+	7,48	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	24,75	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:			24,472	20,342	71,381	565,337	0,37	0,23	70,86	171,129	5,909
Полдник												
281	Кефир+	10,8	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,86	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:			8,79	5,65	48,44	261,39	0,14	0,31	1,11	195,92	1,33
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
184,1	Соус абрикосовый+	1,79	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,44	Сок фруктовый+	1	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	14,63	180	7,8	6,9	34,9	205,1	0,14	0,25	26,95	182,45	2,34
	Итого:			10,58	7,26	89,247	428,627	0,232	0,296	31	233,587	4,44
	Итого за день:			61,104	50,258	246,008	1 619,096	0,827	1,215	111,067	802,706	14,083

Стоимость рациона: 486,9 руб.
Стоимость по плану: 163,73 руб.
Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.
Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.
Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.

КОПИЯ ВЕРНА

Ефимова
Валентина
Николаевна

Подписан: Ефимова Валентина
Николаевна
Д/О "МБДОУ ДС
№9 "Малахитовая
шкатулка", ОГН
Ефимова Валентина Николаевна
E-mail: efimov@yandex.ru
Создано и подтверждено этот
документ:
Электронное место подписания
дата: 2023.10.28 10:23:39+0200
Форм PDF Editor Версия: 11.2.8

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
шкатулка"
Ефимова В. Н.
М. П. 16 октября 2023 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2023,
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												
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	6,21	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком+	4,22	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+	4,97	4,138/25,862	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
Итого:				6,734	12,21	38,524	291,69	0,122	0,321	1,47	285,691	1,751
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	9,17	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
Итого:				0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
Обед												
64,1	Салат из свеклы+	1,41	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
80,1	Рассольник ленинградский+	2,64	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа+	16,27	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
104,2	Картофельное пюре+	6,91	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,44	Сок фруктовый+	8,25	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,13	Сметана в суп+	1,15	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
114,1	Фрикадельки рыбные+	10,26	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
Итого:				22,715	13,525	68,84	489,1	0,316	0,298	29,026	181,065	5,227
Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	9,8	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	5,58	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
Итого:				8	7,6	39,75	257,8	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
Ужин												
163,1	Капуста тушённая+	5,92	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
0,3	Яйцо отварное+	0,59	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,54	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	1,47	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
Итого:				12,54	9,33	39,315	275,85	0,117	0,2	196,7	98,22	6,14
Итого за день:				50,027	42,703	195,739	1 354,986	0,708	0,998	384,757	751,656	15,938

Стоимость рациона: 568,56 руб.
Стоимость по плану: 100,09 руб.
Стоимость за 10: 147,69 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /

КОПИЯ ВЕРНА

Ефимова
Валентина
Николаевна

Подпись: Ефимова Валентина
Николаевна
СН. ОУ. Заключений. О-МБДОУ ДС №9
"Малахитовая шкатулка" СК.
Ефимова Валентина Николаевна,
Бондюрьинский
Составлен и подтвержден этот документ
Место составления: место проживания
Дата: 2023.11.28 10:20:25+0507
Файл PDF: Бюджет Верна. 11.2.8

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

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ЯСЛИ 2023год
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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
322	Каша ячневая молочная++	13,61	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу+	1,69	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,1	Кофейный напиток*	15,17	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100,2	Бутерброд с сыром+	10,32	30/5/10,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:			15,664	14,068	63,408	443,138	0,22	0,426	1,66	443,48	2,016
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	5,37	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:			0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед												
140,1	Напиток яблочный+	2,13	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+	0,99	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
60,2	Икра морковная+	2,51	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,24	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
251,1	Азу с говядиной+	11,76	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
	Итого:			15,39	21,28	58,704	505,84	0,3	0,08	68,58	114,64	6,056
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,8	Пирожки простые печенье с яблоками	2,32	35	2	0,86	16,63	82	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
	Итого:			5,9	4,86	23,73	159,8	0,08	0,18	0,9	160,48	0,64
Ужин												
0,3	Яйцо отварное+	0,33	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
34,1	Чай с лимоном+	1,89	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	11,49	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
	Итого:			7,581	12,977	30,142	268,64	0,097	0,075	13,415	50,61	2,754
	Итого за день:			44,565	53,215	183,334	1 409,428	0,719	0,776	208,305	781,21	13,116

Стоимость рациона: 486,9 руб.
Стоимость по плану: 97,11 руб.
Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.
Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.
Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.

КОПИЯ ВЕРНА

Ефимова Валентина Николаевна
 Подпись: Ефимова Валентина Николаевна
 И/О "Малахитова шкатулка" - ОИЧ
 Ефимова Валентина Николаевна
 E-mail: v.n.efimova@mail.ru
 Организация: ИП "Малахитова шкатулка"
 Место подписания: 16 октября 2023 г.
 Дата: 2023.10.16 10:21:13+0300
 Формат PDF: Ефимов Вероника 11.2.6

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 16 октября 2023 г.
 Подпись _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2023,
 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												
6,1	Каша манная молочная+	9,59	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
35,1	Кофейный напиток*	12,59	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
266	Бутерброды с джемом+	7,97	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
1	Масло в кашу+	3,5	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
	Итого:			10,45	12,66	65,452	415,35	0,16	0,38	2,07	339,36	1,46
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	28,24	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:			0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
Обед												
52,1	Салат из квашеной капусты+	4,47	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	0,88	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
0,01	Соль+	0,07	4								14,72	0,116
239,1	Мясо для супа (куры)+	9,18	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
245,1	Лапша домашняя+	0,46	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
227,1	Плов из отварной говядины+	39,94	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
132	Кисель из кураги+	4,02	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			34,78	32,283	100,692	840,518	0,351	0,143	34,17	150,665	7,294
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,76	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
270	Горячий бутерброд с сыром+	13,58	3/17,66/20	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:			10,56	13,72	19,41	243,18	0,053	0,192	1,029	318,986	0,19
Ужин												
146,1	Пудинг из творога+	23,87	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
185,1	Соус клюквенный+	0,28	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
275	Компот из консервированных плодов+	11,96	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный+	1,47	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			15,16	14,05	60,93	426,54	0,12	0,269	2,136	139,28	2,48
	Итого за день:			71,71	72,903	253,609	1 961,688	0,741	1,011	75,505	981,541	11,519

Стоимость рациона: 568,56 руб.
 Стоимость по плану: 185,51 руб.
 Стоимость за 10: 147,69 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /

КОПИЯ ВЕРНА

Ефимова Валентина Николаевна

Подпись: Ефимова Валентина Николаевна
 DN: OU=Заведующий, O="МБДОУ ДС №9",
 "МБДОУ ДС №9 "Малахитовая шкатулка",
 Ефимова Валентина Николаевна",
 Email=efimova@yandex.ru,
 Отображение в подтверждении этого документа
 Место подписания: место подписания
 Дата: 2023.11.28 03:51:19+0300
 Файл PDF: Ефимов Верна 11.2.8

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

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ЯСЛИ 2023год
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное циклическое 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	Ca	Fe
	Завтрак											
36,2	Какао на молоке+	13,19	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	7,04	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Батон плетёнка с маком	2,4	30									
	Итого:			6,06	5,9	24,994	178,33	0,11	0,17	2,79	345,12	0,35
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	6,8	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:			0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед											
478	Оладьи из печени (запеченные)	22,32	60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
104,2	Картофельное пюре+	6,8	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
73,1	Щи из свежей капусты+	2,53	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
64,1	Салат из свеклы+	1,36	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
0,44	Сок фруктовый+	1	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
	Итого:			23,175	17,635	71,957	538,327	0,376	1,261	42,036	165,112	8,297
	Полдник											
0,14	Печенье+	0,9	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
	Ужин											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,02	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
146,1	Пудинг из творога+	34,43	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,78	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:			15,74	14,45	49,34	382,14	0,118	0,355	165,116	147,75	5,94
	Итого за день:			50,593	44,678	179,441	1 314,833	0,688	1,977	367,472	833,082	17,219

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 131,2 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.
 Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.
 Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.

КОПИЯ ВЕРНА

Ефимова Валентина Николаевна
 Подписан: Ефимова Валентина Николаевна
 DN: О=Заведующий, О=МБДОУ ДС №9 "Малахитовая шкатулка", CN=Ефимова Валентина Николаевна, E=efimov@mail.ru
 Основание: я подтверждаю этот документ
 Место подписания: место подписания
 дата: 2023.01.12 15:44:15+0300
 Foxit PDF Editor Версия: 11.2.6

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

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ЯСЛИ 2023год
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
0,25	Батон нарезной+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	4,95	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
15,1	Омлет натуральный+	7,22	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
310,1	Зеленый горошек консервированный+	5,91	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
Итого:				10,928	8,145	30,09	237,95	0,132	0,292	4,45	112,15	2,7
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	5,37	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Итого:				0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед												
227,1	Плов из отварной говядины+	31,88	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
64,1	Салат из свеклы+	1,36	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
79,1	Рассольник домашний+	3,08	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп+	0,99	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
134,1	Кисель из сока+	1,77	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
Итого:				16,72	18,84	80,678	566,59	0,24	0,09	21,53	102,8	5,436
Полдник												
281,1	Ряженка*+	9,61	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
151,1	Булочки с изюмом+	5,89	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
Итого:				10,35	9,15	44,7	279,7	0,14	0,12	0,58	233,81	1,48
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	13,29	150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	24,75	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
Итого:				10,98	6,42	72,932	408,945	0,138	0,083	49,58	133,44	2,83
Итого за день:				49,008	42,585	235,75	1 525,195	0,672	0,6	199,89	594,2	14,096

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 121,65 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.
 Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.
 Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.

КОПИЯ ВЕРНА

Ефимова Валентина Николаевна

Подписан: Ефимова Валентина Николаевна
 Идентификационный номер: ОИ-МБДОУ ДС №9 "Малахитовая шкатулка"
 И/И "Малахитовая шкатулка", ОГН
 Ефимова Валентина Николаевна
 Efmov@yandex.ru
 "Система" в подтверждение этого документа
 Местоположение: место подписания
 Дата: 2023.11.27 16:28:14+0500
 Font PDF Editor Version: 11.2.6

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 16 октября 2023 г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2023,
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
8,1	Каша кукурузная молочная+	9,26	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу+	3,5	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
35,1	Кофейный напиток*	12,59	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			12,92	9,2	62,882	387,24	0,178	0,388	1,57	335,02	2,28
Завтрак 2ой												
0,39	Сок морковный+	12,75	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:			0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед												
60,2	Икра морковная+	2,41	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
220,1	Мясо для супа+	16,27	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
73,1	Щи из свежей капусты+	2,49	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
0,13	Сметана в суп+	1,15	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
119,1	Гуляш из отварной говядины+	28,12	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
204,1	Гречка рассыпчатая+	6,86	130	7,813	2,028	39,507	187,291	0,208	0,112		16,939	3,978
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,69	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			33,858	17,443	100,017	660,621	0,408	0,427	27,09	181,754	9,805
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,76	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	2,1	14	1,176	1,859	11,718	68,383	0,012	0,008		4,564	0,33
	Итого:			5,856	6,659	20,238	161,743	0,06	0,2	0,936	188,62	0,414
Ужин												
114,1	Фрикадельки рыбные+	10,26	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
311,1	Томаты консервированные порциями+	9,45	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
33	Чай с сахаром+	1,12	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,47	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
164,1	Картофель отварной+	3,97	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
230	Масло сливочное для подачи к блюдам*	3,5	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
	Итого:			14,71	7,88	32,49	319,62	0,214	0,291	17,796	71,023	3,86
	Итого за день:			67,794	41,182	236,317	1 609,644	0,889	1,316	50,392	803,407	16,959

Стоимость рациона: 568,56 руб.
 Стоимость по плану: 145,85 руб.
 Стоимость за 10: 147,69 руб.

Повар: _____ / _____

Врач(диетсестра): _____ / _____

Бухгалтер: _____ / _____

КОПИЯ ВЕРНА

Подпись: Ефимова Валентина Николаевна
 ДН: 0019-Валентина, Ол-МБДОУ ДС №9 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова Валентина Николаевна
 Соединение в папку: 20231127 15:14:39\0100
 Иллюстрация: фото-подписание
 Дата: 20231127 15:14:39\0100
 Файл PDF: Еда.ворк. 11.2.8

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 16 октября 2023 г.
 Подпись _____

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2023,
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	6,11	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке+	10,88	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
100,2	Бутерброд с сыром+	10,56	26,667/4,444/9,456	4,48	5,858	12,942	122,667	0,044	0,053	0,062	96,089	0,604
Итого:				10,54	11,758	37,936	300,997	0,154	0,223	2,852	441,209	0,954
Завтрак 2ой												
0,03	Сок томатный+	12,75	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
Итого:				1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
Обед												
0,01	Соль+	0,07	4								14,72	0,116
60,2	Икра морковная+	2,41	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,81	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп+	1,53	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
263,1	Бефстроганов из говядины+	3,55	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,28	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
275	Компот из консервированных плодов+	11,96	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
Итого:				25,89	11,07	78,87	448,1	0,352	0,29	17,803	112,79	7,556
Полдник												
281,1	Ряженка*+	9,61	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,14	Печенье+	3	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
Итого:				6,03	6,405	23,04	173,69	0,047	0,032	0,45	192,52	0,622
Ужин												
311,1	Томаты консервированные порциями+	9,45	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
114,1	Фрикадельки рыбные+	10,26	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
164,1	Картофель отварной+	3,97	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
33	Чай с сахаром+	1,12	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,47	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,5	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
Итого:				14,71	7,88	32,49	319,62	0,214	0,291	17,796	71,023	3,86
Итого за день:				58,37	37,113	176,836	1 264,297	0,777	0,876	50,742	838,532	14,342

Стоимость рациона: 568,56 руб.
 Стоимость по плану: 113,97 руб.
 Стоимость за 10: 146,21 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /

КОПИЯ ВЕРНА

Подпись: Ефимова Валентина
 Ефимова Валентина
 Николаевна

Подпись: Ефимова Валентина
 Ефимова Валентина
 Николаевна

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

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ЯСЛИ 2023год
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
2,1	Каша пшеничная молочная+	11,41	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	1,69	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
34	Чай с молоком+	4,95	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
100,2	Бутерброд с сыром+	10,32	30/5/10,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:			15,264	15,368	66,196	469,118	0,24	0,286	1,12	314,56	2,826
Завтрак 2ой												
0,03	Сок томатный+	16,5	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
	Итого:			1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
Обед												
83,1	Суп из овощей+	3,15	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,17	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,28	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	24,17	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
60,2	Икра морковная+	2,51	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
	Итого:			26,87	11,07	90,47	544,53	0,36	0,326	15,683	139,22	8,387
Полдник												
0,4	Пряники+	3,9	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
37,1	Молоко кипяченое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			6,084	7,452	28,862	204,797	0,062	0,176	0,78	161,856	0,684
Ужин												
164,1	Картофель отварной+	4,12	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
140,1	Напиток яблочный+	2,13	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
114,1	Фрикадельки рыбные+	9	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,94	7	0,06	5,07	0,09	46,23		0,01		1,68	0,01
311,1	Томаты консервированные порциями+	9,45	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
	Итого:			14,67	9,42	50,294	360,26	0,224	0,191	48,636	70,823	3,66
	Итого за день:			64,088	43,309	240,322	1 600,595	0,896	1,018	78,059	707,449	16,907

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 131,29 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.
 Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.
 Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.

КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ ДС № 9 "Малахитовая
 шкатулка"
 Ефимова В. Н.
 М. П. 16 октября 2023 г.
 Подпись _____

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2023,
 Возрастная категория: Дети-ясли

Подпись: Ефимова Валентина
 Николаевна
 ОК: ОК:Заведующий, ОК:МБДОУ ДС №9
 "Малахитовая шкатулка", ОК:
 Ефимова Валентина Николаевна,
 Е-mail:valentina@yandex.ru
 Ссылка: в подтверждении этого документа
 удостоверяется место подписания
 дата: 2023-10-17 10:58:43:000
 Файл PDF Editor Версия: 11.2.6

Примерное двухнедельное циклическое 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	Ca	Fe
	Завтрак											
144,2	Запеканка из творога+	27,18	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,76	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
35,1	Кофейный напиток*	12,59	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			20,31	18,46	34,322	378,885	0,148	0,478	1,13	340,43	1,69
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	13,75	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											
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,19	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
0,13	Сметана в суп+	1,15	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа+	20,34	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
225,1	Запеканка из печени с рисом+	44,38	160	27,02	8,08	22,4	270,48	0,152		16,296	21,136	3,424
276	Салат из консервированных овощей+	6,98	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	3,72	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			39,365	19,095	76,464	630,53	0,315	0,133	86,586	117,921	7,106
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	11,76	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
149,1	Ватрушка с повидлом+	6,19	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:			9,12	6,7	50,96	279,75	0,128	0,242	0,996	199,976	1,264
	Ужин											
164,1	Картофель отварной+	4,77	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
248	Сельдь с раст. маслом+	19,32	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006
33	Чай с сахаром+	1,12	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,47	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,5	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
	Итого:			10,038	11,3	28,788	303,608	0,164	0,212	9,975	58,636	2,864
	Итого за день:			79,958	55,63	206,284	1 658,248	0,785	1,139	106,187	722,963	13,824

Стоимость рациона: 568,56 руб.
 Стоимость по плану: 185,3 руб.
 Стоимость за 10: 146,21 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /