

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна САД 2023год
 Возрастная категория: Дети сад

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												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	9,62	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
36,2	Какао на молоке+	17,54	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом+	5,22	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
Итого:				11,36	15,49	49,106	383,51	0,21	0,24	3,58	445,29	1,19
Завтрак 2ой												
0,03	Сок томатный+	22	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
Итого:				1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
Обед												
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины+	28,74	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
140,1	Напиток яблочный+	2,85	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
99,1	Суп-пюре из бобовых+	3,18	200	5,6	1,624	14,584	98,8	0,104	0,056	0,664	42,76	1,536
60,2	Икра морковная+	3,76	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
204,1	Гречка рассыпчатая+	6,86	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
Итого:				37,977	15,622	107,441	694,645	0,522	0,429	53,244	155,433	11,249
Полдник												
0,4	Пряники+	4,05	27	0,907	1,434	9,04	52,753	0,009	0,006		3,521	0,255
37,1	Молоко кипяченое+	16,17	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Итого:				6,007	6,734	18,44	156,153	0,059	0,166	1,04	223,921	0,355
Ужин												
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	14,45	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	1,92	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
311,1	Томаты консервированные порциями+	14,18	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
134,1	Кисель из сока+	2,36	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
Итого:				7,07	8,59	63,966	393,38	0,236	0,192	61,5	79,09	3,17
Итого за день:				64,015	46,436	244,953	1 656,888	1,047	1,087	135,164	931,734	17,764

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 155,08 руб.
 Стоимость за 10: 172,83 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.