

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2023
 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
5,1	Каша геркулес молочная+	15,53	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
35,1	Кофейный напиток*	20,17	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
100	Бутерброд с сыром+	13,19	30/3/15,957	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
1	Масло в кашу+	3,5	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
Итого:				17,336	21,932	62,99	514,102	0,29	0,564	2,121	392,68	2,744
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												
60,2	Икра морковная+	3,77	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
70,1	Борщ сибирский+	4,64	250	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
222	Зелень в суп+		1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,13	Сметана в суп+	2,3	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	33,44	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,9	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	2,55	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,1	6								22,08	0,174
204,1	Гречка рассыпчатая+	7,92	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
Итого:				39,096	15,896	131,736	794,17	0,516	0,492	16,488	215,126	12,74
Полдник												
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
0,4	Пряники+	7,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
Итого:				6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин												
164,1	Картофель отварной+	6,72	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для поддачи к блюдам+	2,5	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
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
0,1	Хлеб пшеничный+	2,4	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
112,2	Биточки рыбные+	29,43	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
311	Томаты с кожицей в собственном соку+	8,04	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
Итого:				21,43	9,99	75,438	479,97	0,29	0,251	63,62	83,92	3,77
Итого за день:				86,242	55,773	302,304	2 018,532	1,183	1,539	99,069	946,646	21,626

Стоимость рациона: 733,17 руб.
 Стоимость по плану: 207,62 руб.
 Стоимость за 10: 188,63 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Заместитель зав.по АХР: _____ / Казынкина И. П.