

День: 2  
 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
<b>Завтрак</b>												
144,2	Запеканка из творога+	40,24	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)+	0,78	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>18,025</b>	<b>18,892</b>	<b>24,4</b>	<b>335,975</b>	<b>0,07</b>	<b>0,357</b>	<b>0,743</b>	<b>229,67</b>	<b>1,877</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	17	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>												
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+	1,65	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	33	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
104,2	Картофельное пюре+	10,09	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
276	Салат из консервированных овощей+	9,61	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	20,31	87	12,6	7,6	4,4	136	0,128		0,68	67,32	1,37
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
	<b>Итого:</b>			<b>29,756</b>	<b>24,114</b>	<b>92,925</b>	<b>705,814</b>	<b>0,466</b>	<b>0,313</b>	<b>93,359</b>	<b>210,444</b>	<b>7,434</b>
<b>Полдник</b>												
149,1	Ватрушка с повидлом+	6,85	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
281	Кефир*+	12,89	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>10,4</b>	<b>6,72</b>	<b>56,71</b>	<b>307,46</b>	<b>0,163</b>	<b>0,368</b>	<b>1,33</b>	<b>234,57</b>	<b>1,55</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,92	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,44	Сок фруктовый+	1	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	21,13	250	10,9	9,6	48,6	285	0,19	0,35	37,45	253,51	3,25
184,1	Соус абрикосовый+	1,79	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
	<b>Итого:</b>			<b>15,14</b>	<b>10,16</b>	<b>111,372</b>	<b>547,32</b>	<b>0,294</b>	<b>0,404</b>	<b>41,5</b>	<b>307,36</b>	<b>4,94</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>74,821</b>	<b>59,986</b>	<b>306,407</b>	<b>1 983,869</b>	<b>1,033</b>	<b>1,492</b>	<b>146,932</b>	<b>990,044</b>	<b>16,401</b>

Стоимость рациона: 448,99 руб.  
 Стоимость по плану: 205,01 руб.  
 Стоимость за 10: 172,83 руб.

Шеф повара: \_\_\_\_\_ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.