

День: 3
 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												
322	Каша ячневая молочная++	18,15	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
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*	20,17	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
100,2	Бутерброд с сыром+	13,35	30/5/15,957	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	Итого:			21,274	17,298	84,542	578,278	0,29	0,566	2,22	409,72	2,696
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	7,16	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
82,1	Суп крестьянский с крупой+	3,73	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной+	15,24	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
273	Напиток "Валитек"+	8,2	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:			20,76	29,26	87,63	730,33	0,38	0,13	50,7	153,99	9,506
Полдник												
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	3,33	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
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:			7,98	6,54	33,34	221,4	0,1	0,19	1,21	230,42	0,92
Ужин												
0,3	Яйцо отварное+	0,66	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
34,1	Чай с лимоном+	2,52	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	1,92	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	14,36	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
	Итого:			12,872	18,684	44,596	399,81	0,122	0,097	16,95	59,85	2,797
	Итого за день:			62,926	71,822	259,908	1 972,498	0,922	1,003	236,08	869,98	18,119

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 133,89 руб.
 Стоимость за 10: 172,83 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.