

День: 3  
 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
<b>Завтрак</b>												
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	9,42	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке+	17,54	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Батон нарезной		50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>			<b>11,91</b>	<b>8,29</b>	<b>56,336</b>	<b>351,54</b>	<b>0,21</b>	<b>0,2</b>	<b>3,44</b>	<b>416,73</b>	<b>1,37</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	7,16	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>												
216,1	Помидоры свежие порциями+	15,53	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,82	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	1,74	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп+		1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
260	Плов из птицы*++	53,53	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
134,1	Кисель из сока+	4,36	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
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
	<b>Итого:</b>			<b>28,939</b>	<b>22,905</b>	<b>104,246</b>	<b>745,852</b>	<b>0,318</b>	<b>0,226</b>	<b>35,834</b>	<b>149,513</b>	<b>6,091</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	16,17	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	3,66	50	3,19	1,2	25,3	125	0,05	0,04	0,03	18,5	0,71
	<b>Итого:</b>			<b>8,29</b>	<b>6,5</b>	<b>34,7</b>	<b>228,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,07</b>	<b>238,9</b>	<b>0,81</b>
<b>Ужин</b>												
163,1	Капуста тушённая+	7,43	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
0,3	Яйцо отварное+	0,66	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,76	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>15,292</b>	<b>11,174</b>	<b>52,13</b>	<b>350,34</b>	<b>0,523</b>	<b>0,248</b>	<b>259,72</b>	<b>52,94</b>	<b>7,11</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>64,471</b>	<b>48,909</b>	<b>257,212</b>	<b>1 718,812</b>	<b>1,181</b>	<b>0,894</b>	<b>465,064</b>	<b>874,083</b>	<b>17,581</b>

Стоимость по плану: 195руб

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

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

Заместитель зав.по АХР: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.