

День: 4
 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											
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 плетёнка с маком	3,2	40									
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	9,17	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:			8,11	7,84	32,986	236,71	0,14	0,23	3,71	460,27	0,47
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	6,44	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:			0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Обед											
260	Плов из птицы*+	52,97	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
245	Суп - лапша домашняя+	1,21	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	0,8	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	8,9	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	11,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			30,495	23,559	115,691	794,15	0,325	0,307	46,078	170,69	7,429
	Полдник											
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
0,14	Печенье+	6	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
	Итого:			6,444	7,424	22,792	181,552	0,064	0,17	1,04	225,616	0,478
	Ужин											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	5,36	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	1,92	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,71	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
146,1	Пудинг из творога+	41,01	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
	Итого:			19,62	17,19	67,724	494,15	0,14	0,43	220,23	173,91	8,45
	Итого за день:			64,705	56,049	248,013	1 744,974	0,696	1,155	419,558	1 044,886	18,807

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 185,19 руб.
 Стоимость за 10: 178,19 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.