

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)++	9,38	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											
478	Оладьи из печени (запеченные)	24,22	80	14,38	8,54	9,6	172,8	0,19	1,41	11,2	8	4,96
220,1	Мясо для супа+	15,44	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
73,1	Щи из свежей капусты+	3,23	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
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
64,1	Салат из свеклы+	2,33	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
222	Зелень в суп+	5	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	1	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль+	0,08	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:			30,89	24,164	88,694	692,404	0,499	1,676	44,513	194,483	10,723
	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+	1,8	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)+	0,78	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
146,1	Пудинг из творога+	41,34	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:			65,1	56,654	221,016	1 643,228	0,87	2,524	417,993	1 068,679	22,101

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 162,42 руб.
 Стоимость за 10: 172,83 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.