

День: 5
 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												
34	Чай с молоком+	5,96	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
15,1	Омлет натуральный+	9,43	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
310,1	Зеленый горошек консервированный+	8,87	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
Итого:				13,752	10,482	34,138	286,598	0,174	0,384	6,6	148,46	3,46
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												
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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
79,1	Рассольник домашний+	4,11	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
227,1	Плов из отварной говядины+	40,61	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
134,1	Кисель из сока+	2,36	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
Итого:				21,66	24,694	105,618	745,17	0,316	0,153	33,626	146,59	7,168
Полдник												
281,1	Ряженка*+	11,47	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
151,1	Булочки с изюмом+	7,81	80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
Итого:				13,27	11,71	58,8	363,56	0,19	0,153	0,72	286,94	1,96
Ужин												
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
0,1	Хлеб пшеничный+	1,92	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	17,63	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
Итого:				14,94	11,18	101,868	564,63	0,174	0,694	66,11	173,12	2,97
Итого за день:				63,662	58,106	310,224	2 002,638	0,884	1,404	272,056	771,11	17,758

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 158,56 руб.
 Стоимость за 10: 172,83 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.