

День: 5  
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
15,1	Омлет натуральный+	8,61	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
34	Чай с молоком+	5,96	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	6,8	6,429/38,571	3,15	9,707	18,797	174,857	0,064	0,039		11,957	0,797
312,2	Икра кабачковая порционная+	7,63	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
<b>Итого:</b>				<b>14,07</b>	<b>27,787</b>	<b>38,257</b>	<b>459,357</b>	<b>0,142</b>	<b>0,375</b>	<b>4,8</b>	<b>167,317</b>	<b>3,687</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>												
83,1	Суп из овощей+	4,69	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+		1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,13	Сметана в суп+	2,3	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	23,06	87	12,6	7,6	4,4	136	0,128		0,68	67,32	1,37
164,1	Картофель отварной+	6,72	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
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
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,5	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
<b>Итого:</b>				<b>26,41</b>	<b>23,911</b>	<b>78,569</b>	<b>650,784</b>	<b>0,441</b>	<b>0,259</b>	<b>30,831</b>	<b>176,54</b>	<b>5,973</b>
<b>Полдник</b>												
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
151,1	Булочки с изюмом+	7,07	80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
<b>Итого:</b>				<b>13,15</b>	<b>12,51</b>	<b>60,64</b>	<b>374,96</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>1,22</b>	<b>284,14</b>	<b>1,88</b>
<b>Ужин</b>												
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	17,93	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
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+	2,4	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
<b>Итого:</b>				<b>14,94</b>	<b>11,18</b>	<b>101,868</b>	<b>564,63</b>	<b>0,174</b>	<b>0,694</b>	<b>66,11</b>	<b>173,12</b>	<b>2,97</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>68,61</b>	<b>75,428</b>	<b>289,134</b>	<b>2 092,411</b>	<b>0,987</b>	<b>1,638</b>	<b>267,961</b>	<b>817,117</b>	<b>16,71</b>

Стоимость по плану: 195руб

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

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

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