

День: 3
 Неделя: 2
 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												
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	9,32	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке+	17,54	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
266,1	Бутерброды с повидлом+	5,7	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
	Итого:			10,6	11,77	60,546	392,71	0,19	0,26	3,81	471,17	1,34
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												
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
114,1	Фрикадельки рыбные+	12	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
134,1	Кисель из сока+	2,36	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
220,1	Мясо для супа+	15,44	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
80,1	Рассольник ленинградский+	3,63	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,09	6								22,08	0,174
42	Салат из солёных огурцов с луком+	0,79	60	0,5	3	1,6	35,5	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36
	Итого:			29,554	18,824	102,134	640,8	0,409	0,403	35,06	199,76	5,978
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
270	Горячий бутерброд с сыром+	17,97	5/26,596/30	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:			13,91	18,69	25,74	328,1	0,057	0,16	1,18	422,8	0,26
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,92	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
212,1	Капуста тушённая+	7,43	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
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
0,3	Яйцо отварное+	0,55	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	Итого:			14,12	15,82	70,273	457,17	0,138	0,141	131,06	117,66	3,73
	Итого за день:			68,224	65,144	268,493	1 861,46	0,824	0,984	336,11	1 227,39	13,508

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 164,58 руб.
 Стоимость за 10: 172,83 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.