

День: 4
 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												
7,1	Каша пшеничная молочная+	14,75	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
1	Масло в кашу+	2,25	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
35,1	Кофейный напиток*	20,17	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Батон плетёнка с маком	3,2	40									
	Итого:			14,132	10,004	65,164	406,884	0,06	24,258	2,08	227,76	3,258
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												
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,44	Сок фруктовый+	1	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
260	Плов из птицы*+	54,03	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
60,2	Икра морковная+	3,76	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
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
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
	Итого:			31,295	25,559	118,391	820,05	0,325	0,297	20,538	184,19	7,429
Полдник												
0,14	Печенье+	1,35	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
281,1	Ряженка*+	11,47	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:			6,228	6,093	17,604	150,614	0,05	0,03	0,54	227,112	0,463
Ужин												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	3,13	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,1	Хлеб пшеничный+	1,92	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
16,1	Сырники из творога+	63,05	160	11,84	5,653	14,827	152	0,096	0,384	0,352	229,109	1,12
33	Чай с сахаром+	1,4	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:			15,88	7,613	39,539	332,84	0,16	0,458	0,572	267,389	2,82
	Итого за день:			67,575	49,309	250,498	1 753,068	0,625	25,063	188,73	922,451	16,17

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 192,83 руб.
 Стоимость за 10: 172,83 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.