

День: 2  
 Неделя: 2  
 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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	9,22	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
	Батон плетёнка с маком	3,72	40									
	<b>Итого:</b>			<b>8,11</b>	<b>7,84</b>	<b>32,986</b>	<b>236,71</b>	<b>0,14</b>	<b>0,23</b>	<b>3,71</b>	<b>460,27</b>	<b>0,47</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	17	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>												
311	Томаты с кожей в собственном соку+	8,04	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
220,1	Мясо для супа+	15,44	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
99,1	Суп-пюре из бобовых+	3,06	200	5,6	1,624	14,584	98,8	0,104	0,056	0,664	42,76	1,536
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	23,06	87	12,6	7,6	4,4	136	0,128		0,68	67,32	1,37
222	Зелень в суп+		1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
104,2	Картофельное пюре+	10,2	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273	Напиток "Валитек"+	8,2	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
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
	<b>Итого:</b>			<b>32,206</b>	<b>18,36</b>	<b>90,504</b>	<b>671,24</b>	<b>0,471</b>	<b>0,26</b>	<b>23,434</b>	<b>211,07</b>	<b>9,106</b>
<b>Полдник</b>												
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
303	Шанежка с картофелем+	10,21	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	<b>Итого:</b>			<b>12,11</b>	<b>12,91</b>	<b>49,73</b>	<b>361,25</b>	<b>0,136</b>	<b>0,246</b>	<b>5,775</b>	<b>359,413</b>	<b>0,959</b>
<b>Ужин</b>												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,75	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
144,2	Запеканка из творога+	48,26	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
33	Чай с сахаром+	1,4	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
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>22,55</b>	<b>20,67</b>	<b>29,932</b>	<b>441,33</b>	<b>0,124</b>	<b>0,364</b>	<b>0,41</b>	<b>197,97</b>	<b>2,44</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>76,476</b>	<b>59,88</b>	<b>224,152</b>	<b>1 797,83</b>	<b>0,911</b>	<b>1,15</b>	<b>43,329</b>	<b>1 236,723</b>	<b>13,575</b>

Стоимость по плану: 195руб

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

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

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