

День: 3
 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
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+	3,5	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
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+	3,72	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			16,596	12,842	84,364	525,206	0,084	24,118	1,41	271,82	4,624
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												
216,1	Помидоры свежие порциями+	15,53	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	3,79	200	3,064	4,128	12,8	101,6	0,064	0,048	4,32	34,928	1,304
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
250,2	Биточки+	25,69	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,62	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
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
	Итого:			38,2	21,514	140,064	755,27	0,504	0,372	30,107	174,848	7,019
Полдник												
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
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	3,66	50	3,19	1,2	25,3	125	0,05	0,04	0,03	18,5	0,71
	Итого:			8,29	6,5	34,7	228,4	0,1	0,2	1,07	238,9	0,81
Ужин												
0,3	Яйцо отварное+	0,55	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
212,2	Капуста тушеная+	7,43	150	4,12	9,1	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
0,1	Хлеб пшеничный+	2,4	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			14,12	15,73	70,273	457,17	0,138	0,141	131,06	117,66	3,73
	Итого за день:			77,246	56,626	339,201	2 008,726	0,856	24,851	328,647	819,228	18,383

Стоимость по плану: 195р

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Заместитель зав.по АХР: _____ / Казынкина И. П.