

День: 4
 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	9,52	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
36,2	Какао на молоке+	17,54	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
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
	Итого:			12,06	17,647	53,283	422,367	0,224	0,249	3,58	447,947	1,367
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	17	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед											
58	Икра кабачковая+	18,34	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
79,1	Рассольник домашний+	5,39	250	2,25	5,13	14,63	121,5	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
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+	1,53	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
114,1	Фрикадельки рыбные+	14,03	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
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
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
	Итого:			24,136	17,406	98,87	655,68	0,423	0,388	35,453	203,5	8,006
	Полдник											
281	Кефир*+	12,89	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,4	Пряники+	7,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			6,9	7,155	23,94	187,69	0,087	0,322	1,26	222,52	0,652
	Ужин											
146,1	Пудинг из творога+	40,69	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,75	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
140,1	Напиток яблочный+	2,85	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	3	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			19,78	17,38	77,486	535,85	0,156	0,316	41,48	168,65	4,2
	Итого за день:			64,376	59,688	274,579	1 888,887	0,93	1,325	91,773	1 050,617	14,825

Стоимость по плану: 195руб

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

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