

День: 5  
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
15,1	Омлет натуральный+	8,61	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
34	Чай с молоком+	5,96	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
312,2	Икра кабачковая порционная+	7,63	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
0,25	Батон нарезной+	4,65	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
<b>Итого:</b>				<b>14,72</b>	<b>18,53</b>	<b>42,81</b>	<b>399,33</b>	<b>0,158</b>	<b>0,366</b>	<b>4,8</b>	<b>166,86</b>	<b>3,84</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	7,16	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
<b>Итого:</b>				<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>												
486	Салат «Витаминный»	10,27	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
96,1	Суп с бобовыми+	1,34	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
222	Зелень в суп+		1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
255,2	Голубцы ленивые +	36,85	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
314,1	Соус томатный+	3,8	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
275	Компот из консервированных плодов+	15,92	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
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>24,962</b>	<b>29,686</b>	<b>88,218</b>	<b>721,52</b>	<b>0,373</b>	<b>0,138</b>	<b>57,69</b>	<b>197,158</b>	<b>8,134</b>
<b>Полдник</b>												
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
334	Плюшка новомосковская+	5,57	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
<b>Итого:</b>				<b>9,883</b>	<b>9,5</b>	<b>47,49</b>	<b>313,4</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,86</b>
<b>Ужин</b>												
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
291,2	Запеканка картофельная с печенью	21,71	160	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,76	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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>14,42</b>	<b>9,61</b>	<b>65,914</b>	<b>404,36</b>	<b>0,324</b>	<b>0,964</b>	<b>228,76</b>	<b>59,37</b>	<b>9,89</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>64,025</b>	<b>67,366</b>	<b>254,232</b>	<b>1 881,29</b>	<b>1,036</b>	<b>1,648</b>	<b>457,326</b>	<b>680,898</b>	<b>24,924</b>

Стоимость по плану: 195руб

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

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

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