

День: 1
 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												
34	Чай с молоком+	5,96	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
6,1	Каша манная молочная+	15,36	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
100,2	Бутерброд с сыром+	13,35	30/5/15,957	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
1	Масло в кашу+	2,25	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	Итого:			16,982	18,024	68,638	506,124	0,17	0,388	1,55	434,76	2,548
Завтрак 2ой												
0,03	Сок томатный+	22	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
	Итого:			1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
Обед												
83,1	Суп из овощей+	4,19	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	32,31	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Гречка рассыпчатая+	7,92	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,9	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
	Итого:			37,764	15,59	125,261	756,414	0,503	0,485	19,799	189,24	11,783
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+	4,05	27	0,907	1,434	9,04	52,753	0,009	0,006		3,521	0,255
	Итого:			6,127	5,934	16,24	142,753	0,079	0,316	1,26	219,521	0,435
Ужин												
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+	1,92	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5,63	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
114,1	Фрикадельки рыбные+	12	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
311,1	Томаты консервированные порциями+	14,18	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
164,1	Картофель отварной+	6,2	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
	Итого:			20,26	13,29	74,518	524,6	0,306	0,272	67,75	92,83	4,3
	Итого за день:			82,733	52,838	290,657	1 959,091	1,078	1,521	106,159	964,351	20,866

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 173,55 руб.
 Стоимость за 10: 172,83 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.