

День: 2
 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	Са	Fe
Завтрак												
146,1	Пудинг из творога+	41,34	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,78	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
35,1	Кофейный напиток*	20,17	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			20,66	18,7	59,066	477,448	0,174	0,544	1,38	200,07	3,79
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												
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
273	Напиток "Валитек"+	8,2	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
220,1	Мясо для супа+	15,44	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
70,1	Борщ сибирский+	3,68	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,09	Хлеб ржаной+	2,1	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
46	Салат картофельный+	2,91	60	1,03	4,66	7,83	79,46	0,05	0,03	4,9	8,13	0,47
225,1	Запеканка из печени с рисом+	50,11	200	33,83	10,08	28	338,17	0,19		20,37	26,42	4,28
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:			47,674	23,854	96,944	805,3	0,396	0,18	37,826	144,593	10,705
Полдник												
147,2	Блины+	7,02	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
281	Кефир*+	12,89	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,22	Мёд+	4,65	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
	Итого:			10,08	7,379	48,87	283,58	0,166	0,345	1,56	230,9	1,228
Ужин												
33	Чай с сахаром+	1,4	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
27,1	Котлеты морковные+	14,84	200	7,3	30,9	41,5	458,4	0,16	0,18	4,54	119,78	2,21
0,1	Хлеб пшеничный+	1,92	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
184,1	Соус абрикосовый+	1,79	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
	Итого:			10,74	31,26	76,712	662,44	0,224	0,224	4,69	138,03	3,96
	Итого за день:			90,654	81,293	302,592	2 316,068	1	1,343	55,456	721,593	20,283

Стоимость рациона: 448,99 руб.
 Стоимость по плану: 210,04 руб.
 Стоимость за 10: 172,83 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.