

День: 4
Неделя: 1
Сезон: лето-осень
Возрастная категория: Дети сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Цена | Масса порции | Пищевая ценность, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг | | | | |
|-------------|-------------------------------------|-------|-------------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------|--------------|-------|---------|---------|--------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 228,1 | Перец, фаршированный мясом и рисом+ | 29,98 | 173 | 11,218 | 6,802 | 11,263 | 150,537 | 0,073 | 0,619 | 86,928 | 18,575 | 1,211 |
| 183 | Соус сметанный+ | 0,24 | 34 | 0,521 | 0,703 | 1,927 | 16,501 | 0,011 | 0,011 | 0,011 | 7,503 | 0,057 |
| 0,01 | Соль+ | 0,07 | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | | 62 | 0,723 | 0,103 | 2,377 | 12,813 | 0,041 | 0,021 | 15,5 | 8,68 | 0,558 |
| 273 | Напиток "Валитек"+ | 6,8 | 200 | 0,34 | 0,18 | 31,29 | 133,12 | | | 1,28 | 8,64 | 2,08 |
| 65,1 | Борщ+ | 4,59 | 250 | 1,75 | 4,88 | 10,12 | 90 | 0,033 | 0,033 | 8,85 | 40,43 | 1,033 |
| | Итого: | | | 14,552 | 12,668 | 56,977 | 402,972 | 0,159 | 0,684 | 112,569 | 102,227 | 5,084 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 0,18 | Вафли+ | 5,88 | 42 | 0,48 | 0,42 | 12 | 52,08 | 0,005 | 0,002 | | 1,5 | 0,09 |
| | Итого: | | | 0,48 | 0,42 | 12 | 52,08 | 0,005 | 0,002 | | 1,5 | 0,09 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 175,1 | Макароны, запеченные с яйцом+ | 9,74 | 194 | 11,039 | 7,013 | 40,274 | 258,098 | 0,107 | 0,165 | 0,223 | 70,732 | 1,571 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 9,75 | 199 | 0,159 | | 30,182 | 122,455 | 0,016 | 0,032 | 2,388 | 8,348 | 0,437 |
| | Итого: | | | 11,198 | 7,013 | 70,457 | 380,552 | 0,123 | 0,197 | 2,611 | 79,08 | 2,008 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 35,2 | Кофейный напиток+ | 8,13 | 170 | 2,125 | 1,36 | 18,955 | 92,735 | 0,051 | 0,213 | 0,978 | 34,731 | 0,502 |
| 100 | Бутерброд с сыром+ | 11,08 | 26,123/2,83/15,05 | 5,984 | 7,57 | 17,37 | 161,25 | 0,063 | 0,072 | 0,01 | 127,567 | 0,86 |
| 8,1 | Каша кукурузная молочная+ | 9,57 | 165 | 9,57 | 4,538 | 41,91 | 250,14 | 0,091 | 0,19 | 0,767 | 162,88 | 1,386 |
| 1 | Масло в кашу+ | 1,41 | 4 | 0,032 | 2,904 | 0,048 | 26,424 | | 0,008 | | 0,96 | 0,008 |
| | Итого: | | | 17,711 | 16,371 | 78,283 | 530,549 | 0,204 | 0,482 | 1,755 | 326,137 | 2,755 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | | |
| 0,27 | Персики+ | | 124 | 1,116 | 0,124 | 11,78 | 50,344 | 0,05 | 0,099 | 12,4 | 24,8 | 0,744 |
| | Итого: | | | 1,116 | 0,124 | 11,78 | 50,344 | 0,05 | 0,099 | 12,4 | 24,8 | 0,744 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15,2 | 24 | 6,24 | 4,032 | | 60,96 | 0,012 | 0,038 | | 7,2 | 0,384 |
| 222 | Зелень в суп+ | 0,84 | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,8 | 47 | 3,102 | 0,564 | 16,074 | 83,199 | 0,085 | 0,038 | | 16,45 | 1,833 |
| | Итого: | | | 9,42 | 4,614 | 16,194 | 145,059 | 0,097 | 0,082 | 3 | 30,34 | 2,265 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 8,91 | 160 | 4,08 | 4,24 | 7,52 | 82,72 | 0,04 | 0,128 | 0,832 | 176,32 | 0,08 |
| | Итого: | | | 4,08 | 4,24 | 7,52 | 82,72 | 0,04 | 0,128 | 0,832 | 176,32 | 0,08 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 1,83 | 43 | 3,268 | 0,387 | 20,072 | 98,728 | 0,069 | 0,026 | | 9,89 | 0,817 |
| | Итого: | | | 3,268 | 0,387 | 20,072 | 98,728 | 0,069 | 0,026 | | 9,89 | 0,817 |
| | Итого за день: | | | 61,825 | 45,837 | 273,283 | 1 743,005 | 0,746 | 1,7 | 133,167 | 750,295 | 13,843 |

Стоимость рациона: 0 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф повара: Артамонова Г. П.
Мед. Сестра: Муртазина З. Ф.
Бухгалтер: Панова О. Е.