

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: весна лето сад 2022  
Возрастная категория: Дети сад

## КОПИЯ ВЕРНА

## 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>											
35,1	Кофейный напиток*	14,09	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+	2,82	5/40,356	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	6	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	<b>Итого:</b>			<b>9,5</b>	<b>16,086</b>	<b>49,802</b>	<b>379,046</b>	<b>0,181</b>	<b>0,463</b>	<b>1,99</b>	<b>218,926</b>	<b>1,646</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый+	8,24	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>			<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский+	2,63	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп+		9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
164,1	Картофель отварной+		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230,1	Масло сливочное для поддачи к блюдам+		4	0,032	2,9	0,052	26,424		0,004		0,96	0,008
222	Зелень в суп+		6	0,156	0,036	0,24	1,8		0,012	6	13,38	0,096
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	0,66	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	1,83	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
311,1	Томаты консервированные порциями+	9,78	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
220,2	Говядина тушеная (консервированная) для супа		20	3,16	2,992	0,04	39,712	0,008	0,024	9,6	2,464	0,416
250,2	Биточки+	25,86	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
	<b>Итого:</b>			<b>25,732</b>	<b>23,452</b>	<b>118,186</b>	<b>744,765</b>	<b>0,367</b>	<b>0,379</b>	<b>113,278</b>	<b>137,404</b>	<b>6,941</b>
	<b>Полдник</b>											
0,18	Вафли+	5,22	36	0,411	0,36	10,286	44,64	0,004	0,002		1,286	0,077
0,24	Йогурт+		188	6,528	1,958	4,569	61,1		0,039	0,783	161,889	0,131
	<b>Итого:</b>			<b>6,939</b>	<b>2,318</b>	<b>14,855</b>	<b>105,74</b>	<b>0,004</b>	<b>0,04</b>	<b>0,783</b>	<b>163,175</b>	<b>0,208</b>
	<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	0,71	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
33	Чай с сахаром+	0,91	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>			<b>12,09</b>	<b>14,155</b>	<b>35,093</b>	<b>365,61</b>	<b>0,2</b>	<b>0,188</b>	<b>38,5</b>	<b>59,19</b>	<b>2,985</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	0,19	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>										<b>9</b>	<b>0,002</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,261</b>	<b>56,211</b>	<b>245,535</b>	<b>1 702,441</b>	<b>0,793</b>	<b>1,091</b>	<b>158,552</b>	<b>627,694</b>	<b>12,582</b>

Стоимость рациона: 524,57 руб.  
Стоимость по плану: 80,45 руб.  
Стоимость за 10: 129,57 руб.

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

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.