

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА 2 корпус сад 2022г.
 Возрастная категория: Дети сад_2 КОРПУС-



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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
1	Масло в кашу		2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
34	Чай с молоком		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной		30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
5,1	Каша геркулес молочная		200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1,1	Масло		4	0,064	5,8	0,104	52,848		0,008		1,92	0,016
	Итого:			13,35	16,402	63,268	456,011	0,255	0,342	1,44	297,29	3,545
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко		120	0,048	0,048	11,76	51,216	0,036	0,024	198	19,2	2,64
0,34	Вода питьевая		140								6,3	0,001
	Итого:			0,048	0,048	11,76	51,216	0,036	0,024	198	25,5	2,641
Обед												
528	Соус красный основной		40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
0,09	Хлеб ржаной+		20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
128	Компот из смеси сухофруктов		200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
242	Макаронник с печенью		180	16,702	7,985	39,284	295,636	0,273	1,276	6,076	28,473	5,607
	Хлеб пшеничный+		14	1,064	0,126	6,535	32,144	0,022	0,008		3,22	0,266
487	Салат «Степной»		50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345
231	Суп с рыбными консервами		200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
	Итого:			28,476	20,135	114,269	744,03	0,403	1,505	22,953	143,124	9,688
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром		4,167/18,229/25	7,342	11,158	13,617	187,25	0,006		0,117	168,667	0,133
	Итого:			12,442	16,458	23,017	290,65	0,056	0,16	1,157	389,067	0,233
Ужин												
216,1	Помидоры свежие порциями		50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)		25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
	Хлеб пшеничный+		10	0,76	0,09	4,668	22,96	0,016	0,006		2,3	0,19
320,1	Рулет картофельный с яйцом		200	11,254	14,124	42,044	339,78	0,246	0,324	31,224	55,56	2,798
273	Напиток "Валитек"		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:			13,438	15,677	81,819	526,393	0,306	0,367	45,074	103,2	5,674
	Итого за день:			67,753	68,721	294,132	2 068,3	1,056	2,397	268,623	958,181	21,782

Стоимость рациона: 310,66 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: Мухаметдинова Д. И.
 Врач(диетсестра): Мальцева Е. Н.
 бухгалтер: Мальцева Е. Н.