



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

Примерное двухнедельное циклическое 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 | | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога | | 90 | 14,333 | 14,933 | 7,29 | 217,868 | 0,045 | 0,24 | 0,21 | 133,65 | 0,6 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| 185,1 | Соус клюквенный | | 50 | | | 6,6 | 24,8 | | | 0,34 | 1,4 | 0,04 |
| 268 | Бутерброды с маслом | | 5/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,55 | 44,255 | 0,045 | 0,02 | | 8,75 | 0,975 |
| | Итого: | | | 20,933 | 24,383 | 51,376 | 500,183 | 0,2 | 0,54 | 1,7 | 193,96 | 2,825 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | | |
| 0,12 | Сок фруктовый | | 200 | 0,6 | | 34 | 131,6 | 0,04 | 0,08 | 12 | 10 | 1,8 |
| 0,34 | Вода питьевая | | 140 | | | | | | | | 6,3 | 0,001 |
| | Итого: | | | 0,6 | | 34 | 131,6 | 0,04 | 0,08 | 12 | 16,3 | 1,801 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,55 | 44,255 | 0,045 | 0,02 | | 8,75 | 0,975 |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями | | 50 | 0,333 | 0,05 | 0,917 | 5,5 | 0,017 | 0,008 | 3,5 | 8,5 | 0,25 |
| 71,1 | Фрикадельки мясные | | 15 | 3,948 | 1,848 | 0,174 | 32,97 | 0,012 | 0,03 | 0,078 | 3,048 | 0,246 |
| 234,3 | Рыба горбуша припущенная | | 80 | 12,3 | 3,9 | | 84 | 0,12 | 0,096 | 0,054 | 12 | 0,036 |
| 0,13 | Сметана в суп | | 10 | 0,3 | 1 | 0,275 | 11,3 | | 0,025 | 0,063 | 9 | 0,025 |
| 222,1 | Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам | | 2 | 0,052 | 0,012 | 0,08 | 0,6 | | 0,004 | 2 | 4,46 | 0,032 |
| 104,2 | Картофельное пюре | | 130 | 2,756 | 3,545 | 18,191 | 120,475 | 0,113 | 0,095 | 9,369 | 32,101 | 0,953 |
| 74,1 | Щи из свежей капусты с картофелем | | 200 | 1,6 | 3,904 | 5,704 | 63,104 | 0,04 | 0,04 | 10,024 | 29,584 | 0,584 |
| 275 | Компот из консервированных плодов | | 200 | 0,16 | | 30,334 | 123,07 | 0,016 | 0,032 | 2,4 | 8,39 | 0,439 |
| | Хлеб пшеничный+ | | 20 | 1,52 | 0,18 | 9,336 | 45,92 | 0,032 | 0,012 | | 4,6 | 0,38 |
| | Итого: | | | 24,619 | 14,739 | 73,561 | 531,194 | 0,394 | 0,363 | 27,487 | 120,433 | 3,92 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 0,14 | Печенье | | 40 | | | | | | | | | |
| 51 | Снежок | | 210 | 5,481 | 4,725 | 7,56 | 94,5 | 0,074 | 0,033 | 1,323 | 226,8 | 0,189 |
| | Итого: | | | 5,481 | 4,725 | 7,56 | 94,5 | 0,074 | 0,033 | 1,323 | 226,8 | 0,189 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 250,3 | Шницели | | 70 | 11,288 | 6,825 | 6,825 | 133 | 0,044 | 0,088 | 0,098 | 26,819 | 0,722 |
| 252,3 | Рагу овощное (3-й вариант) | | 185 | 2,747 | 7,557 | 16,992 | 146,89 | 0,13 | 0,13 | 35,52 | 43,235 | 1,351 |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями | | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,1 | 36 | 0,012 | 0,018 | 13,5 | 9 | 0,72 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | | 25 | 1,65 | 0,3 | 8,55 | 44,255 | 0,045 | 0,02 | | 8,75 | 0,975 |
| 133 | Кисель из плодов шиповника | | 200 | 0,3 | | 25,312 | 107,42 | | 0,04 | 35,2 | 8,75 | 1,86 |
| 0,01 | Соль+ | | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| | Хлеб пшеничный+ | | 35 | 2,66 | 0,315 | 16,338 | 80,36 | 0,056 | 0,021 | | 8,05 | 0,665 |
| | Итого: | | | 19,305 | 15,057 | 76,117 | 547,925 | 0,286 | 0,316 | 84,318 | 119,323 | 6,408 |
| | Итого за день: | | | 70,938 | 58,903 | 242,614 | 1 805,402 | 0,994 | 1,331 | 126,828 | 676,817 | 15,144 |

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

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