

День: 3
 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		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
7,1	Каша пшеничная молочная		200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
33	Чай с сахаром		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)		30/10	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	Итого:			15,114	8,758	77,806	502,771	0,057	24,038	1,08	203,41	4,601
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы		120	1,8	0,12	25,2	104,76	0,048	0,06	12	9,6	0,72
0,34	Вода питьевая		140								6,3	0,001
	Итого:			1,8	0,12	25,2	104,76	0,048	0,06	12	15,9	0,721
Обед												
161,1	Морковь припущенная с маслом сливочным		70	1,12	1,96	6,972	48,86					
245	Суп - лапша домашняя		180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
164,1	Картофель отварной		70	1,391	1,643	10,738	66,985	0,065	0,047	5,773	7,009	0,588
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
273,5	Напиток апельсиновый		200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам		3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
118,1	Суфле из кур с рисом		80	13,1	11,9	15,9	225,3	0,05	0,11	0,02	35,17	1,19
245,1	Лапша домашняя		20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	Хлеб пшеничный+		25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:			23,417	20,225	97,666	677,201	0,299	0,275	25,804	90,631	4,07
Полдник												
148,1	Ватрушка с творогом		70	9,878	2,489	31,967	180,056	0,109	0,124	0,124	45,547	1,112
37,1	Молоко кипяченое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			14,978	7,789	41,367	283,456	0,159	0,284	1,164	265,947	1,212
Ужин												
123,4	Компот из плодов сушеных		200	1,5		39,216	153,56					
0,3	Яйцо отварное		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
247,2	Винегрет овощной		185	2,59	14,085	13,48	192,437	0,062	0,062	17,328	52,355	1,394
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
	Хлеб пшеничный+		15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
	Итого:			11,49	19,89	60,043	457,887	0,09	0,088	17,328	70,525	1,795
	Итого за день:			66,799	56,781	302,082	2 026,075	0,653	24,745	57,377	646,413	12,399

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

Повар: *[Signature]* / Мухаметдинова Д. И.
 Врач(диетсестра): *[Signature]* / Джамалова Н.Т.
 бухгалтер: *[Signature]* / Мальцева Е. Н.