

День: 4  
 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            |
| <b>Завтрак</b>     |                                |      |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
| 183                | Соус сметанный                 |      | 36           | 0,552               | 0,744         | 2,04          | 17,472                         | 0,012        | 0,012        | 0,012         | 7,944                    | 0,06          |
| 0,25               | Батон нарезной                 |      | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01         | 68,898                         | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |
| 36                 | Какао на молоко                |      | 200          | 6,79                | 7,88          | 22,746        | 184,29                         | 0,09         | 0,32         | 2,6           | 243,05                   | 0,9           |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                   |      | 20           | 1,32                | 0,24          | 6,84          | 35,404                         | 0,036        | 0,016        |               | 7                        | 0,78          |
| 1,1                | Масло                          |      | 4            | 0,064               | 5,8           | 0,104         | 52,848                         |              | 0,008        |               | 1,92                     | 0,016         |
| 146,1              | Пудинг из творога              |      | 110          | 14,373              | 15,061        | 26,803        | 294,516                        | 0,061        | 0,244        | 0,183         | 133,962                  | 2,393         |
|                    | <b>Итого:</b>                  |      |              | <b>25,379</b>       | <b>29,995</b> | <b>72,543</b> | <b>653,428</b>                 | <b>0,247</b> | <b>0,618</b> | <b>2,795</b>  | <b>400,776</b>           | <b>4,719</b>  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                |      |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
| 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         |
|                    | <b>Итого:</b>                  |      |              | <b>0,6</b>          |               | <b>34</b>     | <b>131,6</b>                   | <b>0,04</b>  | <b>0,08</b>  | <b>12</b>     | <b>16,3</b>              | <b>1,801</b>  |
| <b>Обед</b>        |                                |      |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
| 64,1               | Салат из свеклы                |      | 50           | 0,667               | 2,167         | 6,25          | 47,25                          | 0,008        | 0,017        | 1,975         | 16,5                     | 0,633         |
| 222                | Зелень в суп                   |      | 2            | 0,052               | 0,012         | 0,08          | 0,6                            |              | 0,004        | 2             | 4,46                     | 0,032         |
| 0,13               | Сметана в суп                  |      | 10           | 0,3                 | 1             | 0,275         | 11,3                           |              | 0,025        | 0,063         | 9                        | 0,025         |
|                    | Хлеб пшеничный+                |      | 20           | 1,52                | 0,18          | 9,336         | 45,92                          | 0,032        | 0,012        |               | 4,6                      | 0,38          |
| 80,1               | Рассольник ленинградский       |      | 200          | 1,904               | 4,104         | 30            | 99,6                           | 0,066        | 0,053        | 5,64          | 16,8                     | 0,744         |
| 220,1              | Мясо для супа                  |      | 20           | 5,2                 | 3,36          |               | 50,8                           | 0,01         | 0,032        |               | 6                        | 0,32          |
| 267,1              | Жаркое подомашнему из говядины |      | 200          | 18,783              | 21,278        | 18,87         | 342,661                        | 0,209        |              | 25,67         | 35,426                   | 4,139         |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                   |      | 15           | 0,99                | 0,18          | 5,13          | 26,553                         | 0,027        | 0,012        |               | 5,25                     | 0,585         |
| 129,1              | Кисель из клюквы               |      | 200          | 0,1                 |               | 27,608        | 115,48                         |              |              | 1,2           | 6,48                     | 0,16          |
|                    | <b>Итого:</b>                  |      |              | <b>29,515</b>       | <b>32,281</b> | <b>97,549</b> | <b>740,164</b>                 | <b>0,353</b> | <b>0,154</b> | <b>36,547</b> | <b>104,516</b>           | <b>7,018</b>  |
| <b>Полдник</b>     |                                |      |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
| 37,1               | Булочка "Тюменская"            |      | 70           |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
|                    | Молоко кипяченое               |      | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46          | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936         | 198,36                   | 0,09          |
|                    | <b>Итого:</b>                  |      |              | <b>4,59</b>         | <b>4,77</b>   | <b>8,46</b>   | <b>93,06</b>                   | <b>0,045</b> | <b>0,144</b> | <b>0,936</b>  | <b>198,36</b>            | <b>0,09</b>   |
| <b>Ужин</b>        |                                |      |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |
| 216,1              | Помидоры свежие порциями       |      | 60           | 0,7                 | 0,1           | 2,3           | 12,4                           | 0,04         | 0,02         | 15            | 8,4                      | 0,54          |
| 528                | Соус красный основной          |      | 40           | 0,435               | 0,839         | 2,398         | 19,144                         | 0,01         | 0,008        | 1,88          | 1,408                    | 0,122         |
| 225,1              | Запеканка из печени с рисом    |      | 170          | 28,756              | 8,568         | 23,8          | 287,445                        | 0,162        |              | 17,315        | 22,457                   | 3,638         |
| 0,01               | Соль+                          |      | 4            |                     |               |               |                                |              |              |               | 14,72                    | 0,116         |
|                    | Хлеб пшеничный+                |      | 25           | 1,9                 | 0,225         | 11,67         | 57,4                           | 0,04         | 0,015        |               | 5,75                     | 0,475         |
| 273,4              | Напиток лимонный               |      | 200          | 0,1                 | 0,01          | 17,56         | 71                             | 0,005        |              | 5,32          | 5,86                     | 0,134         |
|                    | <b>Итого:</b>                  |      |              | <b>31,891</b>       | <b>9,742</b>  | <b>57,728</b> | <b>447,389</b>                 | <b>0,257</b> | <b>0,043</b> | <b>39,515</b> | <b>58,595</b>            | <b>5,025</b>  |
|                    | <b>Итого за день:</b>          |      |              | <b>91,975</b>       | <b>76,788</b> | <b>270,28</b> | <b>2 065,64</b>                | <b>0,941</b> | <b>1,039</b> | <b>91,793</b> | <b>778,547</b>           | <b>18,653</b> |

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

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