



День: 5
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												
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
100	Бутерброд с сыром		21/11,17	4,676	5,915	13,573	126	0,049	0,056	0,008	99,68	0,672
	Итого:			11,666	11,395	47,619	337,313	0,196	0,548	2,268	365,61	2,067
Завтрак 2ой												
0,23	Груша		130	0,52	0,039	12,35	52,715	0,026	0,039	6,5	24,7	2,99
0,34	Вода питьевая		140								6,3	0,001
	Итого:			0,52	0,039	12,35	52,715	0,026	0,039	6,5	31	2,991
Обед												
70,1	Борщ сибирский		200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
220,1	Мясо для супа		20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп		6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
273,5	Напиток апельсиновый		200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
60,2	Икра морковная		50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
	Хлеб пшеничный+		15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	Хлеб ржаной+		20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами		80	5,653	2,72	2,987	57,933	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667
106,1	Рис припущенный		150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
	Итого:			20,946	18,394	90,41	628,121	0,193	0,184	29,797	121,276	4,939
Полдник												
0,18	Вафли		40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
37,1	Молоко кипяченое		210	5,355	5,565	9,87	108,57	0,053	0,168	1,092	231,42	0,105
	Итого:			5,812	5,965	21,299	158,17	0,057	0,17	1,092	232,849	0,191
Ужин												
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
	Хлеб пшеничный+		20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
175,1	Макароны, запеченные с яйцом		220	12,518	7,953	45,672	292,688	0,121	0,187	0,253	80,212	1,782
215,1	Огурцы свежие порциями		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
33	Чай с сахаром		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:			15,628	8,373	61,278	420,761	0,2	0,231	4,553	119,382	4,023
	Итого за день:			54,572	44,166	232,955	1 597,08	0,672	1,172	44,21	870,117	14,211

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

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