

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: зима - весна сад(примерное) 2021 корпус1
 Возрастная категория: Дети-сад _ 1 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												
9,1	Каша из хлопьев ячменных молочная		200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100,2	Бутерброд с сыром		0/0	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
33	Чай с сахаром		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	Итого:			19,94	13,7	75,36	556,753	0,257	0,332	1,17	377,79	3,545
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												
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
220,1	Мясо для супа		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222,2	Лук зеленый в суп		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной		200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,09	Хлеб ржаной+		35	2,31	0,42	11,97	61,957	0,063	0,028		12,25	1,365
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой		200	0,1	0,1	35	122,4			0,44	14,09	0,65
	Хлеб пшеничный+		15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
	Итого:			28,852	12,957	84,642	557,097	0,35	1,747	78,05	150,646	6,359
Полдник												
0,24	Йогурт+		200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
334	Плюшка новомосковская		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:			17,941	8,147	47,301	333,158	0,101	0,078	1,615	347,426	1,023
Ужин												
311,1	Томаты консервированные порциями		50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
114,2	Фрикадельки рыбные из семги		60	11,34	5,23	4,2	109,24	0,17	3,25	0,81	36,8	1,16
323,1	Картофельное пюре с морковью		150	3,08	3,47	22,1	131,84	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
325	Соус белый основной		30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
140,2	Напиток из груш		200	0,1	0,1	26,4	101,7	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
	Хлеб пшеничный+		35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:			18,03	10,395	71,928	469,94	0,299	3,372	55,26	117,24	3,815
	Итого за день:			85,363	45,199	313,231	2 048,548	1,047	5,609	148,095	1 009,402	16,544

Стоимость рациона: 420,86 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____

Могильная Т. В.

Врач(диетсестра): _____

бухгалтер: _____

Мальцева Е. Н.