



День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: осень-зима (примерное) сад 2021 корпус 2
 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													
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+		12	0,792	0,144	4,104	21,242	0,022	0,01		4,2	0,468		
17,2	Суп молочный с крупой (рис)		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22		
266	Бутерброды с джемом		33,673/4,49/16,837	2,817	4,411	32,416	180,714	0,056	0,034	0,539	11,786	0,774		
	Итого:			9,609	9,855	65,436	386,717	0,198	0,523	2,799	276,666	2,052		
	Завтрак 2ой													
0,34	Вода питьевая		150								6,75	0,002		
0,12	Сок фруктовый		200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8		
	Итого:			0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	16,75	1,802		
	Обед													
253,2	Суп картофельный с клецками		225	3,096	4,293	20,529	133,2	0,099		10,377	22,986	0,936		
222	Зелень в суп		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048		
300,2	Клецки+		25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159		
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585		
	Хлеб пшеничный+		20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38		
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)		200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95		
487	Салат «Степной»		50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345		
212,2	Капуста тушённая		140	3,845	8,493	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885		
220,1	Мясо для супа		10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16		
109,1	Пудинг из говядины		80	29,45	9,59	1,5	207,8	0,11	0,3	0,14	48,56	2,81		
	Итого:			44,315	30,634	101,317	834,369	0,393	0,474	145,448	218,878	8,258		
	Полдник													
51	Снежок		200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,031	1,26	216	0,18		
302,1	Сырная палочка		60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706		
	Итого:			12,588	26,472	37,092	437,04	0,152	0,113	1,392	332,664	0,886		
	Ужин													
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		
0,01	Соль+		6								22,08	0,174		
0,09	Хлеб ржаной+		23	1,518	0,276	7,866	40,715	0,041	0,018		8,05	0,897		
	Хлеб пшеничный+		20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38		
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		
129,1	Кисель из клюквы		200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16		
	Итого:			17,558	9,156	71,11	443,195	0,293	3,35	3,96	133,86	3,481		
	Итого за день:			84,671	76,117	308,956	2 232,92	1,077	4,541	165,599	978,818	16,48		

Стоимость рациона: 544,53 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар:  / Мухаметдинова Д. И.

Врач(диетсестра):  / Рамматова И. П.

бухгалтер:  / Мальцева Е. Н.