



День: 1
 Неделя: 2
 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		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008	
34	Чай с молоком		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
268	Бутерброды с маслом		5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585	
6,1	Каша манная молочная		200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43	
Итого:				13,272	17,734	68,998	490,677	0,177	0,34	1,44	288,91	2,833	
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													
216,1	Помидоры свежие порциями		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
83,1	Суп из овощей		200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613	
0,13	Сметана в суп		7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018	
	Хлеб пшеничный+		25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475	
0,09	Хлеб ржаной+		35	2,31	0,42	11,97	61,957	0,063	0,028		12,25	1,365	
251	Азу с говядиной		220	13,86	8,8	22,183	116,6	0,156	0,198	8,36	37,4	2,658	
220,1	Мясо для супа		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
123,4	Компот из плодов сушеных		200	1,5		39,216	153,56						
222,2	Лук зеленый в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
Итого:				28,614	18,475	96,532	553,131	0,365	0,369	35,51	108,99	6,149	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
147,1	Блины		70	4,743	2,879	29,636	147,079	0,096	0,035		12,801	0,928	
0,22	Мед		12	0,096		9,624	37,2			0,24	1,68	0,096	
Итого:				9,939	8,179	48,66	287,679	0,146	0,195	1,28	234,881	1,124	
Ужин													
486	Салат «Витаминный»		60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359	
203,1	Напиток брусничный		200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	
0,29	Яблоко		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585	
0,01	Соль+		3								11,04	0,087	
	Хлеб пшеничный+		20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
24,1	Омлет с сыром		150	18,938	19,313	2,813	260,063	0,075	0,45	0,356	278,625	2,494	
Итого:				22,248	24,763	55,929	518,286	0,187	0,494	170,076	337,265	6,265	
Итого за день:				74,672	69,15	304,119	1 981,372	0,915	1,478	220,306	986,346	18,171	

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

Повар: Мухаметдинова Д. И.
 Врач(диетсестра): Рисаева В. Г.
 бухгалтер: Мальцева Е. Н.