

День: 2  
 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
<b>Завтрак</b>												
25,2	Запеканка из творога		100	19,867	3,32	16,54	169,358	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
183	Соус сметанный		50	0,767	1,033	2,833	24,267	0,017	0,017	0,017	11,033	0,083
0,25	Батон нарезной		30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло		5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
36	Какао на молоке		200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	<b>Итого:</b>			<b>30,773</b>	<b>19,933</b>	<b>61,389</b>	<b>539,426</b>	<b>0,232</b>	<b>0,587</b>	<b>2,847</b>	<b>388,543</b>	<b>2,698</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,28	Апельсины		130	1,17	0,26	10,53	47,034	0,052	0,039	78	44,2	0,39
0,34	Вода питьевая		140								6,3	0,001
	<b>Итого:</b>			<b>1,17</b>	<b>0,26</b>	<b>10,53</b>	<b>47,034</b>	<b>0,052</b>	<b>0,039</b>	<b>78</b>	<b>50,5</b>	<b>0,391</b>
<b>Обед</b>												
220,1	Мясо для супа		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,09	Хлеб ржаной+		25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
86,1	Суп картофельный с бобовыми		200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)		180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
236	Печень по – строгановски		80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
204,1	Гречка рассыпчатая		150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы		50	0,833	2,333	3,417	44,917	0,008	0,017	8,508	20,95	0,5
222	Зелень в суп		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	Хлеб пшеничный+		15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
	<b>Итого:</b>			<b>33,741</b>	<b>22,59</b>	<b>120,614</b>	<b>799,9</b>	<b>0,636</b>	<b>0,283</b>	<b>95,265</b>	<b>134,966</b>	<b>13,306</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>			<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>												
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно		50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
273	Напиток "Валитек"		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
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
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски		180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
	<b>Итого:</b>			<b>24,257</b>	<b>18,721</b>	<b>63,062</b>	<b>525,373</b>	<b>0,354</b>	<b>0,06</b>	<b>38,847</b>	<b>93,176</b>	<b>5,709</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>96,722</b>	<b>69,459</b>	<b>281,735</b>	<b>2 112,823</b>	<b>1,34</b>	<b>1,141</b>	<b>215,998</b>	<b>894,105</b>	<b>22,677</b>

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

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