

День: 3
 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												
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
268	Бутерброды с маслом		5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
15,1	Омлет натуральный		115	11,5	11,788	2,3	160,713	0,058	0,316	0,173	78,43	1,84
312,2	Икра кабачковая порционная		60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
	Итого:			18,46	29,098	39,426	489,326	0,213	0,644	5,523	159,64	4,055
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												
0,13	Сметана в суп		9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
220,1	Мясо для супа		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
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
112,1	Котлеты рыбные		80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
126,1	Компот из смородины черной		200	0,6	0,1	28,3	111,3	0,02	0,02	120	22,08	0,85
0,09	Хлеб ржаной+		20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
62,1	Салат из свеклы с черносливом		60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
164,1	Картофель отварной		100	1,987	2,347	15,34	95,693	0,093	0,067	8,247	10,013	0,84
	Хлеб пшеничный+		25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам		3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем		200	1,6	3,904	5,904	64,104	0,04	0,026	8,293	31,424	0,613
	Итого:			29,793	19,453	84,491	630,279	0,322	0,334	142,036	167,987	5,538
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
151,2	Булочки с изюмом		60	6,038	5,408	38,4	203,67	0,112	0,098	0,135	47,803	1,335
	Итого:			11,138	10,708	47,8	307,07	0,162	0,258	1,175	268,203	1,435
Ужин												
215,1	Огурцы свежие порциями		50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
314,1	Соус томатный		30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
171,1	Запеканка овощная		180	6,165	6,894	36,045	222,363	0,171	0,144	19,62	73,233	2,016
34,1	Чай с лимоном		200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
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
	Итого:			9,128	8,619	65,552	368,263	0,237	0,176	26,86	116,403	3,974
	Итого за день:			69,119	67,877	271,268	1 926,538	0,974	1,492	187,594	728,533	16,804

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

Повар: Али / Мухаметдинова Д. И.
 Врач(диетсестра): Али / Давсанова В. П.
 бухгалтер: Али / Мальцева Е. Н.