

День: 4
 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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
0,25	Батон нарезной		30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
1,1	Масло		5	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
34	Чай с молоком		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:			8,75	13,3	48,67	352,911	0,155	0,35	1,59	309,37	2,585
Завтрак 2ой												
0,33	Киви		130	1,04	0,52	10,53	61,1	0,026	0,052	234	52	1,04
0,34	Вода питьевая		140								6,3	0,001
	Итого:			1,04	0,52	10,53	61,1	0,026	0,052	234	58,3	1,041
Обед												
128	Компот из смеси сухофруктов		200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
253,2	Суп картофельный с клецками		175	2,408	3,339	15,967	103,6	0,077		8,071	17,878	0,728
300,2	Клецки		25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
	Хлеб пшеничный+		15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями		50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
0,09	Хлеб ржаной+		30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
260,1	Плов из филе куриного		220	24,493	7,25	33,398	296,78	0,136		2,944	22,189	2,336
	Итого:			33,584	12,529	118,707	714,488	0,336	0,161	23,015	138,598	6,67
Полдник												
281,1	Ряженка*+		200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,14	Печенье		50									
	Итого:			5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
Ужин												
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
182,1	Соус молочный (сладкий)		57	1,14	2,28	8,55	57		0,057	0,171	35,169	0,114
273	Напиток "Валитек"		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
150,1	Суфле творожное		160	28,6	15,2	29,8	364,8	0,08	0,36	0,44	207,34	0,88
	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			32,36	17,93	83,644	623,8	0,128	0,435	1,891	269,089	3,731
	Итого за день:			81,534	49,279	269,951	1 854,521	0,69	1,024	261,096	1 023,357	14,228

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

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