

День: 5  
 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
100	Бутерброд с сыром		24/12,766	5,344	6,76	15,512	144	0,056	0,064	0,009	113,92	0,768
9,1	Каша из хлопьев ячменных молочная		200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
33	Чай с сахаром		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	<b>Итого:</b>			<b>18,134</b>	<b>12,44</b>	<b>71,482</b>	<b>522,753</b>	<b>0,243</b>	<b>0,306</b>	<b>1,069</b>	<b>331,31</b>	<b>3,393</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
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
	<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>		<b>34</b>	<b>131,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>12</b>	<b>16,3</b>	<b>1,801</b>
<b>Обед</b>												
220,1	Мясо для супа		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
130,1	Кисель из яблок		200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
	Хлеб пшеничный+		15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	Хлеб ржаной+		30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной		230	18,251	7,142	12,317	186,53	0,173	1,84	78,959	89,286	2,979
222,2	Лук зеленый в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>30,505</b>	<b>13,571</b>	<b>82,289</b>	<b>579,636</b>	<b>0,354</b>	<b>1,986</b>	<b>106,919</b>	<b>145,869</b>	<b>6,264</b>
<b>Полдник</b>												
334	Плюшка новомосковская		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
0,24	Йогурт+		200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
	<b>Итого:</b>			<b>17,941</b>	<b>8,147</b>	<b>47,301</b>	<b>333,158</b>	<b>0,101</b>	<b>0,078</b>	<b>1,615</b>	<b>347,426</b>	<b>1,023</b>
<b>Ужин</b>												
325	Соус белый основной		35	0,35	1,435	1,33	19,6	0,004	0,007		4,9	0,07
0,01	Соль+		6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,553	0,027	0,012		5,25	0,585
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
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
	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
140,2	Напиток из груш		200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>18,14</b>	<b>10,685</b>	<b>61,188</b>	<b>410,053</b>	<b>0,309</b>	<b>3,367</b>	<b>44,01</b>	<b>136,62</b>	<b>3,889</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>85,319</b>	<b>44,843</b>	<b>296,259</b>	<b>1 977,2</b>	<b>1,046</b>	<b>5,817</b>	<b>165,613</b>	<b>977,525</b>	<b>16,37</b>

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

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