

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 2БЛОК ДЕТИ Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
	Кофейный напиток *	180	2,25	1,44	12,898	69,534					
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	13,995	68,595	0,06	0,023		8,625	0,713
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	402	12,82	12,942	57,942	398,421	0,132	0,226	0,864	190,065	1,124
завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
обед											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
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
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
164,1	Картофель отварной+	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
112,2	Биточки рыбные+(минтай)	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,41	0,38	5,6	0,001	0,002		1,4	0,02
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
	Итого:	727	27,058	19,172	80,031	631,725	0,341	0,331	89,774	188,295	9,676
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	50	3,75	5,9	37,2	217,1	0,028	0,02		10,867	0,787
	Итого:	250	8,85	11,2	46,6	320,5	0,078	0,18	1,04	231,267	0,887
ужин											
144,2	Запеканка из творога+	160	4,158	5,214	12,96	384,919	0,005	0,427	0,373	236,8	1,067
184,1	Соус абрикосовый+	50	0,4		33	126,4		0,02	0,1	9,3	0,26
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	8,458	5,864	76,9	703,399	0,125	0,497	4,473	297,6	3,077
	Итого за день:	1 929	56,226	59,217	271,273	1896,725	0,707	1,253	261,151	923,226	16,963

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.