

День: 2
 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		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
2,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
	Масло в кашу+	2	0,02	1,46	0,02	13,32		0,002		0,48	
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Плетенка с маком	30	2,28	0,27	14,01	68,898					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	417	14,464	13,195	75,965	488,258	0,236	0,281	1,308	257,277	2,704
завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
обед											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,6	4,786	0,003	0,002	0,47	0,352	0,031
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033	3,06
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
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
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	738	30,015	16,963	95,694	686,509	0,4	0,378	27,785	162,925	11,055
полдник											
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
147,2	Блины+	40	2,709	1,645	16,937	84,046	0,055	0,02		7,314	0,53
0,22	Мёд+	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
	Итого:	250	8,589	6,645	32,957	215,046	0,133	0,364	1,6	248,714	0,81
ужин											
59,2	Икра овощная	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	480	14,59	11,455	70,614	430,52	0,206	0,257	10,73	116,61	3,234
	Итого за день:	1 985	55,058	58,288	274,73	1 860,883	0,995	1,31	46,422	804,527	20,103

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

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____, Сераева И.В.