

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

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептуры	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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	13,995	68,595	0,06	0,023		8,625	0,713
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
	Итого:	400	11,463	12,516	45,097	342,414	0,204	0,222	3,222	403,416	1,246
	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										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
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
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
	Итого:	768	26,708	23,848	97,53	708,14	0,418	0,422	57,522	201,62	7,179
	полдник										
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	6,433	4,133	17	130,942	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
	Итого:	250	7,233	4,333	17,2	136,542	0,051	0,107	1,858	27,292	5,222
	ужин										
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
106	Рис припущенный+	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013		3,233	0,32
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	460	16,493	8,442	57,309	395,094	0,157	0,144	3,764	90,692	3,473
	Итого за день:	1 978	51,938	59,179	256,936	1 824,87	0,86	0,914	231,366	739,02	19,319

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.