

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
35,2	Кофейный напиток+	8,89	198	2,475	1,584	22,077	108,009	0,059	0,248	1,139	40,451	0,584
322	Каша ячневая молочная++	11,9	191	11,078	5,253	48,514	289,556	0,153	0,21	0,917	198,392	1,127
268	Бутерброды с маслом+	3,94	4,998/29,616	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
1	Масло в кашу+	1,5	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	<b>Итого:</b>			<b>16,035</b>	<b>17,29</b>	<b>85,259</b>	<b>559,989</b>	<b>0,262</b>	<b>0,496</b>	<b>2,055</b>	<b>249,103</b>	<b>2,339</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,03	Сок томатный+	17,9	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
0,34	Вода питьевая+	0,31	307								13,815	0,003
	<b>Итого:</b>			<b>1,6</b>		<b>6</b>	<b>29,2</b>	<b>0,02</b>	<b>0,06</b>	<b>15,8</b>	<b>41,815</b>	<b>1,803</b>
<b>Обед</b>												
220,1	Мясо для супа+	12,89	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	0,49	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
73,1	Щи из свежей капусты+	3,53	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
0,09	Хлеб ржаной+	1,93	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
0,01	Соль+	0,07	5								18,4	0,145
486	Салат «Витаминный»	8,75	59	0,649	4,966	3,884	62,825	0,023		3,166	12,065	0,353
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	26,64	81	20,564	2,147	0,395	102,597	0,081	0,132	0,172	10,125	1,701
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,74	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
273	Напиток "Валитек"+	6,8	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
	<b>Итого:</b>			<b>41,065</b>	<b>18,514</b>	<b>104,62</b>	<b>730,436</b>	<b>0,472</b>	<b>0,388</b>	<b>16,814</b>	<b>138,953</b>	<b>11,747</b>
<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+	2,2	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
37,1	Молоко кипяченое+	10,92	196	4,998	5,194	9,212	101,332	0,049	0,157	1,019	215,992	0,098
	<b>Итого:</b>			<b>5,67</b>	<b>6,256</b>	<b>15,908</b>	<b>140,408</b>	<b>0,056</b>	<b>0,162</b>	<b>1,019</b>	<b>218,6</b>	<b>0,287</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,59	38	2,888	0,342	17,738	87,248	0,061	0,023		8,74	0,722
112,2	Биточки рыбные+	24,07	79	14,418	2,271	8,098	108,428	0,069	0,099	0,988	47,064	0,632
128	Компот из смеси сухофруктов+	0,88	200	1,5			44,206	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
215,1	Огурцы свежие порциями+		65	0,433	0,065	1,192	7,15	0,022	0,011	4,55	11,05	0,325
164,1	Картофель отварной+	7,75	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,74	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>22,319</b>	<b>13,498</b>	<b>94,344</b>	<b>585,885</b>	<b>0,312</b>	<b>0,322</b>	<b>20,407</b>	<b>142,174</b>	<b>4,519</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>86,689</b>	<b>55,559</b>	<b>306,131</b>	<b>2 045,918</b>	<b>1,122</b>	<b>1,427</b>	<b>56,096</b>	<b>790,646</b>	<b>20,695</b>

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф повара: Артамонова Г. П.  
 Мед. Сестра: Муртазина З. Ф.  
 Бухгалтер: Панова О. Е.