

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



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Fe
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca		
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,03	Сок томатный+	17,9	200	1,6		6	29,187	0,013	0,053	15,787	27,987	1,8	
	<b>Итого:</b>			<b>1,6</b>		<b>6</b>	<b>29,187</b>	<b>0,013</b>	<b>0,053</b>	<b>15,787</b>	<b>27,987</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>													
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087	
73,1	Щи из свежей капусты+	2,77	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4	
486	Салат «Витаминный»	5,85	36	0,396	3,033	2,367	38,331	0,014		1,935	7,362	0,215	
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	19,98	55	13,411	1,393	0,257	66,871	0,055	0,083	0,11	6,6	1,109	
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,52	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
140,2	Напиток из груш++	3,95	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47	
	<b>Итого:</b>			<b>21,117</b>	<b>8,986</b>	<b>48,132</b>	<b>336,952</b>	<b>0,259</b>	<b>0,189</b>	<b>41,315</b>	<b>67,712</b>	<b>5,341</b>	
<b>Полдник</b>													
0,14	Печенье+	1,1	10	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236	
	<b>Итого:</b>			<b>0,84</b>	<b>1,328</b>	<b>8,37</b>	<b>48,845</b>	<b>0,009</b>	<b>0,006</b>		<b>3,26</b>	<b>0,236</b>	
<b>Ужин</b>													
112,2	Биточки рыбные+	18,07	56	10,267	1,587	5,787	76,813	0,047	0,065	0,7	33,357	0,448	
128	Компот из смеси сухофруктов+	0,52	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
164,1	Картофель отварной+	6,2	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,87	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	
	<b>Итого:</b>			<b>13,795</b>	<b>8,037</b>	<b>57,655</b>	<b>355,711</b>	<b>0,168</b>	<b>0,305</b>	<b>12,465</b>	<b>89,993</b>	<b>2,636</b>	
<b>Завтрак</b>													
35,2	Кофейный напиток+	5,41	122	1,545	0,976	13,583	66,531	0,041	0,155	0,708	145,473	0,358	
322	Каша ячневая молочная++	7,32	118	6,844	3,225	29,972	178,888	0,094	0,134	0,566	122,563	0,7	
268	Бутерброды с маслом+	2,65	3,284/20,273	2,028	6,248	12,099	112,552	0,041	0,025		7,697	0,513	
1	Масло в кашу+	0,92	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004	
	<b>Итого:</b>			<b>10,433</b>	<b>11,902</b>	<b>55,678</b>	<b>371,182</b>	<b>0,176</b>	<b>0,317</b>	<b>1,274</b>	<b>276,212</b>	<b>1,575</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,34	Вода питьевая+	0,21	210								9,45	0,001	
	<b>Итого:</b>										<b>9,45</b>	<b>0,001</b>	
<b>Обед</b>													
220,1	Мясо для супа+	7,94	12	3,12	2,04		30,84	0,006	0,018		3,6	0,18	
222	Зелень в суп+	0,16	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
0,13	Сметана в суп+		7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3		
0,09	Хлеб ржаной+	1,27	34	2,244	0,408	11,628	60,206	0,06	0,026		11,9	1,326	
	<b>Итого:</b>			<b>5,599</b>	<b>3,153</b>	<b>11,878</b>	<b>99,256</b>	<b>0,066</b>	<b>0,049</b>	<b>2,547</b>	<b>27,375</b>	<b>1,546</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	6,73	121	3,146	3,227	5,727	62,759	0,032	0,129	0,629	123,727	0,056	
	<b>Итого:</b>			<b>3,146</b>	<b>3,227</b>	<b>5,727</b>	<b>62,759</b>	<b>0,032</b>	<b>0,129</b>	<b>0,629</b>	<b>123,727</b>	<b>0,056</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	0,98	24	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936	
215,1	Огурцы свежие порциями+		35	0,263	0,035	0,7	3,938	0,009	0,009	2,45	5,95	0,175	
	<b>Итого:</b>			<b>1,847</b>	<b>0,323</b>	<b>8,908</b>	<b>46,418</b>	<b>0,051</b>	<b>0,027</b>	<b>2,45</b>	<b>14,35</b>	<b>1,111</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,376</b>	<b>36,955</b>	<b>202,348</b>	<b>1 350,309</b>	<b>0,774</b>	<b>1,074</b>	<b>76,467</b>	<b>640,065</b>	<b>14,303</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.