

День: 2
 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
Завтрак												
36,2	Какао на молоке+	12,01	179	4,126	3,705	16,455	115,643	0,072		2,327	215,203	0,224
146,1	Пудинг из творога+	23,31	113	14,765	15,472	27,534	302,548	0,062	0,25	0,188	137,615	2,458
182,3	Соус сладкий+		28	2,016	2,38	15,54	91,84	0,002	0,106	0,28	85,96	0,056
	Батон плетёнка с маком	2,43	34									
	Итого:			20,907	21,557	59,53	510,031	0,136	0,357	2,795	438,778	2,738
Завтрак 2ой												
0,43	Слива+		108	1,188	0,432	11,448	52,142	0,011	0,011	16,2	35,64	1,944
	Итого:			1,188	0,432	11,448	52,142	0,011	0,011	16,2	35,64	1,944
Обед												
220,1	Мясо для супа+	11,65	18	4,68	3,024		45,72	0,009	0,029		5,4	0,288
222	Зелень в суп+	1,14	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
103,1	Макаронные изделия отварные+	8,35	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,09	Хлеб ржаной+	1,65	43	2,838	0,516	14,706	76,119	0,077	0,034		15,05	1,677
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
99,1	Суп-пюре из бобовых+	3,16	250	7	2,03	18,23	123,5	0,13	0,07	0,83	53,45	1,92
492	Язык отварной	66,15	56	12,537	7,854		119,98	0,042	0,011		24,396	0,957
481	Кисель из брусники	10,88	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
59,1	Икра овощная ++	1,9	67	1,787	4,467	7,817	69,568	0,045	0,045	9,045	32,998	0,782
	Итого:			41,342	22,321	130,621	726,207	0,533	0,288	17,875	201,473	7,658
Полдник												
301	Булочка российская+	7,65	69	4,889	3,332	45,077	229,77	0,079	0,079	0,049	19,369	0,677
37,1	Молоко кипячённое+	8,37	153	3,902	4,055	7,191	79,101	0,038	0,122	0,796	168,606	0,077
	Итого:			8,791	7,386	52,268	308,871	0,117	0,201	0,845	187,975	0,754
Ужин												
140,1	Напиток яблочный+	3,67	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	1,35	33	2,508	0,297	15,404	75,768	0,053	0,02		7,59	0,627
319,2	Залеканка картофельная с овощами+	12,24	169	5,112	9,785	27,716	219,7	0,217	0,217	32,228	47,928	2,366
216,1	Помидоры свежие порциями+		59	0,688	0,098	2,262	12,193	0,039	0,02	14,75	8,26	0,531
	Итого:			8,409	10,28	68,788	397,421	0,319	0,267	88,228	68,618	4,144
	Итого за день:			80,636	61,976	322,654	1 994,673	1,116	1,124	125,944	932,485	17,237

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

Шеф повара: Артamonova G. P. / Артамонова Г. П.
 Мед.Сестра: Murtagina Z. F. / Муртазина З. Ф.
 Бухгалтер: Panova O. E. / Панова О. Е.