

День: 2
 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			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
36,2	Какао на молоке+	9,2	138	3,183	2,852	12,874	89,912	0,055		1,794	165,913	0,166
	Батон плетёнка с маком	1,87	27									
146,1	Пудинг из творога+	19,9	96	12,538	13,142	23,395	257,03	0,053	0,213	0,159	116,909	0,922
182,3	Сюс сладкий+		24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048
	Итого:			17,449	18,034	49,59	425,662	0,15	0,304	2,193	356,502	1,135
Завтрак 2ой												
0,43	Слива+		83	0,913	0,332	8,798	40,072	0,008	0,008	12,45	27,39	1,494
	Итого:			0,913	0,332	8,798	40,072	0,008	0,008	12,45	27,39	1,494
Обед												
220,1	Мясо для супа+	8,95	14	3,64	2,38		35,98	0,007	0,021		4,2	0,21
222	Зелень в суп+	0,47	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
59,1	Икра овощная ++	1,27	45	1,125	3,038	5,288	46,688	0,034	0,034	6,075	22,163	0,518
0,09	Хлеб ржаной+	1,35	35	2,31	0,42	11,97	61,976	0,061	0,026		14,72	0,116
0,01	Соль+	0,06	4									
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,57	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
99,1	Суп-пюре из бобовых+	1,79	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
250,2	Биточки+	19,64	58	9,377	5,703	5,703	110,2	0,039	0,077	0,087	23,703	0,638
481	Кисель из брусники	8,12	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
	Итого:			28,952	15,691	94,947	527,804	0,374	0,268	13,912	145,605	5,273
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+	8,35	152	3,952	4,053	7,195	78,837	0,041	0,162	0,79	155,425	0,071
	Итого:			8,841	7,385	52,271	308,607	0,119	0,241	0,84	174,794	0,748
Ужин												
140,1	Напиток яблочный+	2,71	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	0,87	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
319,2	Запеканка картофельная с овощами+	13,67	190	5,751	11,007	31,16	247	0,244	0,244	36,233	53,884	2,66
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:			7,571	11,447	57,304	358,94	0,309	0,279	77,153	69,844	4,27
	Итого за день:			63,725	52,89	262,91	1 661,085	0,961	1,101	106,548	774,135	12,92

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

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