

День: 2  
Неделя: 2  
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	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
	Батон плетёнка с маком	2,14	31									
146,1	Пудинг из творога+	19,73	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий+		26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
36,2	Какао на молоке+	9,93	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>18,392</b>	<b>19</b>	<b>52,794</b>	<b>450,75</b>	<b>0,161</b>	<b>0,321</b>	<b>2,376</b>	<b>381,94</b>	<b>1,192</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,43	Слива+		94	1,034	0,376	9,964	45,383	0,009	0,009	14,1	31,02	1,692
	<b>Итого:</b>			<b>1,034</b>	<b>0,376</b>	<b>9,964</b>	<b>45,383</b>	<b>0,009</b>	<b>0,009</b>	<b>14,1</b>	<b>31,02</b>	<b>1,692</b>
<b>Обед</b>												
215,1	Огурцы свежие порциями+		42	0,315	0,042	0,84	4,725	0,011	0,011	2,94	7,14	0,21
220,1	Мясо для супа+	9,67	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	0,5	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
79,1	Рассольник домашний+	6,14	155	1,447	3,203	8,99	71,817	0,052	0,041	6,81	18,569	0,63
0,13	Сметана в суп+		25	0,75	2,5	0,75	28,25			0,167	22,5	
113,1	Хлебцы рыбные+	19,3	59	12,193	3,147	4,72	94,105	0,049	0,088	0,816	39,363	0,541
	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,12	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
230	Кисель из кураги+	1,53	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
132	Кисель из кураги+	1,53	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
164,1	Картофель отварной+	6,18	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
	<b>Итого:</b>			<b>24,573</b>	<b>16,942</b>	<b>76,85</b>	<b>569,033</b>	<b>0,302</b>	<b>0,363</b>	<b>25,928</b>	<b>159,837</b>	<b>4,836</b>
<b>Полдник</b>												
281,1	Ряженка*+	12,21	148	4,292	3,7	6,216	74,987	0,03	0,02	0,444	183,52	0,148
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	3,9	35	2	0,86	16,63	82	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>6,292</b>	<b>4,56</b>	<b>22,846</b>	<b>156,987</b>	<b>0,07</b>	<b>0,04</b>	<b>0,564</b>	<b>190,62</b>	<b>0,718</b>
<b>Ужин</b>												
143,1	Напиток из плодов шиповника+	0,48	148	0,493		13,034	50,616	0,01	0,099	162,721	9,176	3,739
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	13,83	180	7,8	6,9	34,9	205,1	0,14	0,25	26,95	182,45	2,34
0,1	Хлеб пшеничный+	1,17	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092
185,1	Соус клюквенный+	0,28	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>10,141</b>	<b>7,236</b>	<b>60,81</b>	<b>317,676</b>	<b>0,199</b>	<b>0,37</b>	<b>189,841</b>	<b>202,126</b>	<b>7,191</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>60,432</b>	<b>48,114</b>	<b>223,264</b>	<b>1 539,829</b>	<b>0,74</b>	<b>1,102</b>	<b>232,809</b>	<b>965,543</b>	<b>15,63</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.