

День: 3
Неделя: 1
Сезон: лето-осень
Возрастная категория: Дети сад



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
Обед												
80,1	Рассольник ленинградский+	6,26	198	1,885	4,063	29,7	98,604	0,066	0,052	5,584	16,632	0,737
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
260	Плов из птицы*+	48,98	193	18,657	15,624	32,801	346,481	0,055	0,11	0,928	43,655	2,013
126,1	Компот из смородины черной+	5,02	169	0,507	0,085	20,54	80,596	0,017	0,017	101,4	18,658	0,718
	Итого:			21,049	19,771	83,041	525,681	0,138	0,179	107,912	101,024	3,642
Полдник												
302,1	Сырная палочка+	15,13	68	8,35	24,902	33,878	393,312	0,093	0,093	0,15	132,219	0,8
	Итого:			8,35	24,902	33,878	393,312	0,093	0,093	0,15	132,219	0,8
Ужин												
212,2	Капуста тушённая+	6,41	120	3,296	7,28	13,552	121,536	0,048	0,072	52,048	81,264	1,616
0,44	Сок фруктовый+	17,7	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,3	Яйцо отварное+		60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
	Итого:			11,808	14,284	41,566	321,756	0,093	0,112	56,048	121,264	2,416
Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	3,79	28,578/4,767	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
33	Чай с сахаром+	1,55	189	0,189		0,038	46,305		0,009	0,095	4,158	0,813
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	6,07	183	3,203	3,386	13,359	98,363	0,046	0,156	0,769	150,774	0,156
	Итого:			5,702	10,504	27,181	272,896	0,093	0,193	0,863	163,7	1,553
Завтрак 2ой												
0,32	Нектарин+		120	1,272	0,384	10,62	52,8	0,041	0,032	6,48	7,2	0,336
	Итого:			1,272	0,384	10,62	52,8	0,041	0,032	6,48	7,2	0,336
Обед												
216,1	Помидоры свежие порциями+		53	0,618	0,088	2,032	10,953	0,035	0,018	13,25	7,42	0,477
220,1	Мясо для супа+	12,3	19	4,94	3,192	0,2	48,26	0,01	0,03		5,7	0,304
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,09	Хлеб ржаной+	1,79	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
	Итого:			9,09	4,874	18,581	155,213	0,13	0,121	18,312	49,72	2,719
Полдник												
0,24	Йогурт+		158	5,486	1,646	3,84	51,35		0,032	0,658	136,056	0,11
	Итого:			5,486	1,646	3,84	51,35		0,032	0,658	136,056	0,11
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,55	37	2,812	0,333	17,272	84,952	0,059	0,022		8,51	0,703
	Итого:			2,812	0,333	17,272	84,952	0,059	0,022		8,51	0,703
	Итого за день:			65,569	76,698	235,979	1 857,96	0,647	0,786	190,423	719,693	12,279

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.