

День: 3
 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					
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	B6	Ca	Fe	
	Обед												
0,01	Соль+	0,06	4									14,72	0,116
80,1	Рассольник ленинградский+	4,69	148	1,381	3,059	9,571	73,704	0,049	0,039	4,174	12,432	0,553	
260	Плов из птицы*+	36,92	149	14,081	11,883	24,92	262,613	0,037	0,084	0,382	31,383	1,462	
126,1	Компот из смородины черной+	3,75	126	0,42	0,084	15,377	60,026	0,008	0,017	75,6	13,894	0,538	
	Итого:			15,882	15,025	49,868	396,343	0,095	0,14	80,155	72,429	2,668	
	Полдник												
302,1	Сырная палочка+	12,97	59	7,245	21,606	29,394	341,256	0,081	0,081	0,13	114,72	0,695	
	Итого:			7,245	21,606	29,394	341,256	0,081	0,081	0,13	114,72	0,695	
	Ужин												
212,2	Капуста тушеная+	5,34	100	2,74	6,12	11,3	101,28	0,04	0,06	43,38	67,72	1,34	
0,44	Сок фруктовый+	17,7	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8	
0,3	Яйцо отварное+		60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02				
	Итого:			10,852	12,924	39,301	301,447	0,085	0,094	47,38	103,707	2,14	
	Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	3,78	4,653/29,062	2,872	8,852	17,141	159,448	0,059	0,035		10,903	0,727	
33	Чай с сахаром+	1,18	143	0,153		0,029	38,896		0,01	0,076	3,851	0,639	
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	4,74	142	2,461	2,651	10,413	76,301	0,057	0,218	1,051	208,096	0,208	
	Итого:			5,486	11,502	27,583	274,646	0,115	0,262	1,127	222,851	1,574	
	Завтрак 2ой												
0,32	Нектарин+		95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266	
	Итого:			1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266	
	Обед												
216,1	Помидоры свежие порциями+		36	0,36	0,09	1,35	7,47	0,018	0,018	9	5,04	0,324	
220,1	Мясо для супа+	9,33	14	3,64	2,38		35,98	0,007	0,021		4,2	0,21	
222	Зелень в суп+	0,49	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
0,13	Сметана в суп+		9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1		
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482	
	Итого:			6,828	3,836	14,696	121,509	0,092	0,078	14,06	41,79	2,096	
	Полдник												
0,24	Йогурт+		133	5,542	1,663	3,879	51,87		0,033	0,665	137,433	0,111	
	Итого:			5,542	1,663	3,879	51,87		0,033	0,665	137,433	0,111	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,18	28	1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092	
	Итого:			1,848	0,336	9,576	49,56	0,049	0,021		9,8	1,092	
	Итого за день:			54,69	67,196	182,704	1 578,43	0,548	0,734	148,647	708,43	10,641	

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

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