

День: 3
 Неделя: 2
 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	
	Завтрак												
1	Масло в кашу+	1,5	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008			0,96	0,008
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	11,05	9,527/6,269/43,595	2,219	7,194	0,079	73,97	0,009		0,159		95,703	0,114
2,1	Каша пшеничная молочная+	10,96	197	11,229	6,501	51,516	316,382	0,236	0,207	0,906		196,34	1,635
32,1	Чай+	0,85	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4		17,6	3,28
0,15	Мармелад+	2,92	21	0,021			16,674					0,84	0,084
	Итого:			14,301	16,799	68,517	489,786	0,245	0,255	1,465		311,443	5,122
	Завтрак 2ой												
0,32	Нектарин+		127	1,346	0,406	11,24	55,88	0,043	0,034	6,858		7,62	0,356
	Итого:			1,346	0,406	11,24	55,88	0,043	0,034	6,858		7,62	0,356
	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
225,1	Запеканка из печени с рисом+	60,83	240	40,596	12,096	33,6	405,804	0,228		24,444		31,704	5,136
0,09	Хлеб ржаной+	1,93	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041			17,85	1,989
0,01	Соль+	0,08	6									22,08	0,174
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	5,03	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413		16,12	0,853
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	8,23	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46		12,31	0,26
222	Зелень в суп+	1,26	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5		11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	0,74	200	1,5			44,206	0,02	0,08	2,5		57,9	1,56
	Итого:			52,62	15,356	112	791,348	0,475	0,231	53,067		176,534	10,529
	Полдник												
0,24	Йогурт+		161	5,59	1,677	3,913	52,325		0,033	0,671		138,639	0,112
151,2	Булочки с изюмом+	6,11	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158		55,77	1,558
	Итого:			12,634	7,986	48,713	289,94	0,131	0,147	0,829		194,409	1,67
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024			9,2	0,76
273	Напиток "Валитек"+	6,8	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28		8,64	2,08
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	22,04	207	2,898	15,76	15,083	215,321	0,069	0,069	19,389		58,581	1,559
0,3	Яйцо отварное+		60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02				
	Итого:			13,79	23,104	65,459	533,221	0,138	0,113	20,669		76,421	4,399
	Итого за день:			94,692	63,652	305,929	2 160,175	1,032	0,781	82,887		766,427	22,075

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

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