

№: 4  
 Деля: 2  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ порции	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,9	198	4,257	3,762	15,939	117,117	0,079	0,208	0,97	193,585	0,317
35,2	Кофейный напиток+	8,9	198	2,475	1,584	22,077	108,009	0,059	0,248	1,139	40,451	0,584
	Батон плетёнка с маком	2,8	40									
	<b>Итого:</b>			<b>6,732</b>	<b>5,346</b>	<b>38,016</b>	<b>225,126</b>	<b>0,139</b>	<b>0,455</b>	<b>2,109</b>	<b>234,036</b>	<b>0,901</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,27	Персики+		135	1,215	0,135	12,825	54,81	0,054	0,108	13,5	27	0,81
	<b>Итого:</b>			<b>1,215</b>	<b>0,135</b>	<b>12,825</b>	<b>54,81</b>	<b>0,054</b>	<b>0,108</b>	<b>13,5</b>	<b>27</b>	<b>0,81</b>
<b>Обед</b>												
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
250,2	Биточки+	26,16	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
58	Икра кабачковая+	1,53	45	1,05	3,45	5,55	50,1	0,03	0,03	8,025	19,868	0,548
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,74	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
220,1	Мясо для супа+	16,12	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,83	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
222	Зелень в суп+	1,26	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
166,1	Картофельное пюре+	7,88	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
0,44	Сок фруктовый+	17,84	202	1,01	0,202	27,876	108,353	0,04	0,02	4,04	40,4	0,808
	<b>Итого:</b>			<b>32,696</b>	<b>29,038</b>	<b>95,488</b>	<b>767,437</b>	<b>0,332</b>	<b>0,304</b>	<b>21,163</b>	<b>187,362</b>	<b>6,216</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	10,94	196	4,998	5,194	9,212	101,332	0,049	0,157	1,019	215,992	0,098
0,18	Вафли+	3,78	27	0,309	0,27	7,714	33,48	0,003	0,001		0,964	0,058
	<b>Итого:</b>			<b>5,307</b>	<b>5,464</b>	<b>16,926</b>	<b>134,812</b>	<b>0,052</b>	<b>0,158</b>	<b>1,019</b>	<b>216,956</b>	<b>0,156</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,63	39	2,964	0,351	18,205	89,544	0,062	0,023		8,97	0,741
0,3	Яйцо отварное+		60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
275	Компот из консервированных плодов+	4,82	154	0,123		23,357	94,764	0,012	0,025	1,848	6,46	0,338
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
	<b>Итого:</b>			<b>13,895</b>	<b>14,435</b>	<b>55,528</b>	<b>398,784</b>	<b>0,128</b>	<b>0,14</b>	<b>53,896</b>	<b>96,694</b>	<b>2,695</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,845</b>	<b>54,418</b>	<b>218,784</b>	<b>1 580,969</b>	<b>0,704</b>	<b>1,166</b>	<b>91,687</b>	<b>762,048</b>	<b>10,778</b>

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

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