

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: лето-осень
 Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	5,92	149	3,179	2,781	12,019	88,109	0,06	0,159	0,725	145,603	0,238
35,2	Кофейный напиток+	6,52	148	1,875	1,184	16,477	80,709	0,049	0,187	0,858	176,475	0,434
	Батон плетёнка с маком	2,1	30									
	Итого:			5,053	3,965	28,497	168,818	0,109	0,346	1,584	322,078	0,673
Завтрак 2ой												
0,27	Персики+		106	0,954	0,106	10,07	43,036	0,042	0,085	10,6	21,2	0,636
	Итого:			0,954	0,106	10,07	43,036	0,042	0,085	10,6	21,2	0,636
Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	1,55	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
250,2	Биточки+	19,62	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
220,1	Мясо для супа+	12,89	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,87	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
58	Икра кабачковая+	1,02	30	0,675	2,325	3,675	33,45	0,015	0,015	5,348	13,245	0,368
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,78	146	3,212	3,115	10,804	86,627	0,078	0,039	2,91	25,891	1,003
222	Зелень в суп+	0,5	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
166,1	Картофельное пюре+	6,37	120	2,6	0,933	17,4	93,533					
0,44	Сок фруктовый+	17,84	202	0,606		27,863	108,299	0,04	0,013	4,04	36,347	0,808
	Итого:			24,789	19,805	79,804	593,54	0,255	0,318	17,388	147,422	4,943
Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	9,28	167	4,342	4,453	7,905	86,617	0,045	0,178	0,868	170,763	0,078
0,18	Вафли+	3,78	27	0,648	0,567	16,2	70,308	0,007	0,003		2,025	0,122
	Итого:			4,99	5,02	24,105	156,925	0,051	0,181	0,868	172,788	0,199
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,22	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
0,3	Яйцо отварное+		60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
275	Компот из консервированных плодов+	3,65	116	0,093		17,787	72,152	0,009	0,019	1,392	4,872	0,255
212,2	Капуста тушённая+	5,87	110	3,014	6,732	12,43	111,408	0,044	0,066	47,718	74,492	1,474
	Итого:			12,533	13,884	40,549	327,83	0,109	0,127	49,11	89,514	2,86
	Итого за день:			48,319	42,781	183,024	1 290,149	0,566	1,057	79,55	753,002	9,311

Стоимость рациона: 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.