

" УТВЕРЖДАЮ":



День: 5  
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	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
15,1	Омлет натуральный+	6,38	207	20,7	21,218	4,14	289,283	0,104	0,569	0,311	141,174	3,312
0,25	Батон нарезной+	2,63	38	2,888	0,342	17,746	87,271	0,061	0,023		8,74	0,722
33	Чай с сахаром+	1,76	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	16,31	59	1,097	0,222	8,291	39,333	0,012	0,012	2,832	2,95	0,236
	<b>Итого:</b>			<b>24,885</b>	<b>21,782</b>	<b>30,217</b>	<b>464,887</b>	<b>0,176</b>	<b>0,614</b>	<b>3,242</b>	<b>157,264</b>	<b>5,13</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+		108	0,972	0,108	9,72	41,796	0,003	0,065	10,8	30,24	0,756
	<b>Итого:</b>			<b>0,972</b>	<b>0,108</b>	<b>9,72</b>	<b>41,796</b>	<b>0,003</b>	<b>0,065</b>	<b>10,8</b>	<b>30,24</b>	<b>0,756</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	1,26	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной+	12,2	210	11,459	15,385	15,357	273,694	0,192		28,332	37,234	3,013
220,1	Мясо для супа+	16,12	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
133	Кисель из плодов шиповника+	2,41	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
83,1	Суп из овощей+	5,65	203	1,527	4,06	8,932	79,479	0,054	0,041	7,213	20,544	0,622
216,1	Помидоры свежие порциями+		65	0,758	0,108	2,492	13,433	0,043	0,022	16,25	9,1	0,585
0,13	Сметана в суп+		12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	1,88	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>			<b>24,334</b>	<b>25,583</b>	<b>69,723</b>	<b>641,096</b>	<b>0,392</b>	<b>0,222</b>	<b>92,07</b>	<b>137,298</b>	<b>8,656</b>
<b>Полдник</b>												
281	Кефир*+	11,11	174	5,046	4,35	6,96	87	0,068	0,3	1,218	208,8	0,174
0,14	Печенье+	2,64	24	0,806	1,274	8,035	46,891	0,008	0,006		3,13	0,227
	<b>Итого:</b>			<b>5,852</b>	<b>5,624</b>	<b>14,995</b>	<b>133,891</b>	<b>0,076</b>	<b>0,305</b>	<b>1,218</b>	<b>211,93</b>	<b>0,401</b>
<b>Ужин</b>												
182,3	Соус сладкий+		31	2,232	2,635	17,205	101,68	0,002	0,118	0,31	95,17	0,062
	Батон плетёнка с маком	2,63	38									
16,1	Сырники из творога+	33,95	147	10,878	5,194	13,622	139,65	0,088	0,353	0,323	210,494	1,029
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	5,51	198	0,693	0,594	38,913	154,301	0,01	0,01	65,34	6,811	0,941
	<b>Итого:</b>			<b>13,803</b>	<b>8,423</b>	<b>69,74</b>	<b>395,631</b>	<b>0,1</b>	<b>0,48</b>	<b>65,973</b>	<b>312,475</b>	<b>2,031</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,846</b>	<b>61,52</b>	<b>194,396</b>	<b>1 677,301</b>	<b>0,747</b>	<b>1,687</b>	<b>173,304</b>	<b>849,207</b>	<b>16,974</b>

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.