


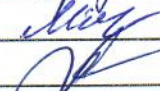

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето-осень  
 Возрастная категория: Дети-ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
15,1	Омлет натуральный+	8,41	129	12,9	13,33	2,58	180,6	0,065	0,366	0,194	88,15	2,064
34	Чай с молоком+	5,06	173	1,845	1,845	14,301	81,195	0,012	0,069	0,415	64,875	1,026
100,2	Бутерброд с сыром+	9,76	29,02/5,955/10,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,15	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
	<b>Итого:</b>			<b>20,465</b>	<b>27,085</b>	<b>33,481</b>	<b>458,995</b>	<b>0,138</b>	<b>0,519</b>	<b>3,479</b>	<b>278,325</b>	<b>4,05</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы+		96	0,864	0,096	8,64	37,12	0,028	0,058	9,6	26,88	0,672
	<b>Итого:</b>			<b>0,864</b>	<b>0,096</b>	<b>8,64</b>	<b>37,12</b>	<b>0,028</b>	<b>0,058</b>	<b>9,6</b>	<b>26,88</b>	<b>0,672</b>
	<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+		54	0,405	0,054	1,08	6,075	0,014	0,014	3,78	9,18	0,27
0,09	Хлеб ржаной+	1,51	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,63	151	1,51	3,221	8,053	67,95	0,04	0,02	5,064	17,214	0,493
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+	2,23	6	0,048	4,356	0,072	39,636		0,12		1,44	0,012
222	Зелень в суп+	0,5	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		15	0,45	1,5	0,45	16,95			0,1	13,5	
112,2	Биточки рыбные+	18,53	66	12,1	1,87	6,82	90,53	0,055	0,077	0,825	39,314	0,528
164,1	Картофель отварной+	6,2	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
129,1	Кисель из клюквы+	1,69	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
	<b>Итого:</b>			<b>24,891</b>	<b>17,711</b>	<b>69,349</b>	<b>545,359</b>	<b>0,3</b>	<b>0,38</b>	<b>24,754</b>	<b>139,714</b>	<b>4,458</b>
	<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+	1,32	12	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
281	Кефир*+	9,3	146	4,234	3,65	5,84	73	0,058	0,253	1,022	175,2	0,146
	<b>Итого:</b>			<b>5,242</b>	<b>5,243</b>	<b>15,884</b>	<b>131,614</b>	<b>0,069</b>	<b>0,26</b>	<b>1,022</b>	<b>179,112</b>	<b>0,429</b>
	<b>Ужин</b>											
0,25	Батон нарезной+	2,03	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
182,3	Соус сладкий+		26	1,872	2,21	14,43	85,28	0,046	0,099	0,26	79,82	0,052
144,2	Запеканка из творога+	24,44	99	15,771	16,424	8,019	239,654	0,05	0,257	0,228	147,015	0,653
123,4	Компот из плодов сушеных+	0,52	150	1,1		29,412	115,12					
	<b>Итого:</b>			<b>20,947</b>	<b>18,895</b>	<b>65,404</b>	<b>506,648</b>	<b>0,142</b>	<b>0,374</b>	<b>0,488</b>	<b>233,505</b>	<b>1,256</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>72,409</b>	<b>69,031</b>	<b>192,759</b>	<b>1 679,736</b>	<b>0,677</b>	<b>1,59</b>	<b>39,342</b>	<b>857,536</b>	<b>10,866</b>

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.