

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень сад(
 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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
266,1	Бутерброды с повидлом+		30/20/5	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
32,1	Чай+		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:			6,79	7,83	42,36	269,1	0,1	0,24	1,34	193,28	4,32
Завтрак 2ой												
0,32	Нектарин+		95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,026	5,13	5,7	0,266
	Итого:			1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,026	5,13	5,7	0,266
Обед												
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
80,1	Рассольник ленинградский+		250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		6								22,08	0,174
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)		80	14,6	8	4,37	147,9	0,22		1,06	45,56	1,34
104,2	Картофельное пюре+		110	2,332	2,999	15,393	101,941	0,095	0,081	7,927	27,163	0,807
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:			29,642	21,819	119,438	706,651	0,549	0,284	102,1	174,733	7,116
Полдник												
302,1	Сырная палочка+		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:			13,816	30,134	42,074	494,88	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
265	Плов фруктовый+		200	5,396	4,509	73,847	360,906	0,06	0,065	0,96	32,277	1,65
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			9,436	5,069	120,119	560,026	0,164	0,109	4,96	81,477	3,21
	Итого за день:			60,691	65,156	332,398	2 072,457	1,011	1,064	114,944	807,297	15,915

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна