

День: 1
 Неделя: 2
 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											
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+		5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			8,45	12,85	51,52	352,6	0,17	0,51	2,26	269,98	1,43
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+		95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	Итого:			0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,029	57	32,3	0,285
	Обед											
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
119,1	Гуляш из отварной говядины+		80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		250	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
103,1	Макаронные изделия отварные+		120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
276	Салат из консервированных овощей+		60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
126,1	Компот из смородины черной+		200	0,6	0,1	28,3	111,3	0,02	0,02	120	22,08	0,85
	Итого:			41,79	22,056	119,756	711,238	0,484	0,434	143,69	176,468	7,608
	Полдник											
0,14	Печенье+		40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
281	Кефир*+		200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:			7,144	7,124	21,392	178,152	0,091	0,354	1,4	245,216	0,578
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
203,1	Напиток брусничный+		200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
214,1	Перец сладкий свежий порциями+		60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
	Итого:			6,613	7,713	63,305	345,06	0,25	0,2	186,03	65,546	2,594
	Итого за день:			64,852	49,933	263,668	1 621,421	1,034	1,527	390,38	789,51	12,495

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

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна