

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна - лето сад
 Возрастная категория: Дети сад



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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
15,1	Омлет натуральный+		100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
268	Бутерброды с маслом+		8,143/48,857	3,99	12,296	23,81	221,486	0,081	0,049		15,146	1,01
312,2	Икра кабачковая порционная+		60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			17,51	32,126	51,17	559,136	0,209	0,81	5,5	150,006	3,62
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед												
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
80,1	Рассольник ленинградский+		250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
255,2	Голубцы ленивые +		200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
132	Кисель из кураги+		200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
310,1	Зеленый горошек консервированный+		60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
183	Соус сметанный+		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
	Итого:			21,642	22,482	116,338	680,64	0,349	0,222	65,49	181,65	6,974
Полдник												
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
151,2	Булочки с изюмом+		70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:			12,264	10,809	52,36	329,615	0,171	0,137	0,698	278,97	1,738
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
33	Чай с сахаром+		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
171,1	Запеканка овощная+		230	7,878	8,809	46,058	284,131	0,219	0,184	25,07	93,576	2,576
	Итого:			11,118	9,169	64,77	424,971	0,283	0,218	25,17	107,176	4,196
	Итого за день:			62,574	74,626	294,437	2 037,041	1,042	1,207	261,858	733,801	18,728

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

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Корыхалова Анастасия Владимировна