

День: 4
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												
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
36,2	Какао на молоке+		200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
0,25	Батон нарезной+		50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			11,91	8,29	59,33	363,48	0,22	0,26	3,71	471,77	1,42
Завтрак 2ой												
0,16	Абрикосы+		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:			0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
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
275	Компот из консервированных плодов+		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,01	Соль+		6								22,08	0,174
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
276	Салат из консервированных овощей+		60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
204,1	Гречка рассыпчатая+		150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
239	Птица отварная+		80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		50	0,5	36,5	0,5	330,3		0,05		12	0,1
65,1	Борщ+		250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
	Итого:			32,25	63,5	107,224	1 104,97	0,509	0,335	23,3	174,64	10,166
Полдник												
148,2	Ватрушка с творогом+		70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			14,98	7,8	41,37	283,46	0,159	0,284	1,164	266,18	1,212
Ужин												
183	Соус сметанный+		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+		200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
	Итого:			27,03	18,09	59,052	500,68	0,414	0,054	17,51	110,06	3,28
	Итого за день:			87,07	97,78	275,976	2 291,29	1,305	0,993	55,684	1 050,65	16,778

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна