

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна - лето 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
8,1	Каша кукурузная молочная+		200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу+		5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом+		8,143/48,857	3,99	12,296	23,81	221,486	0,081	0,049		15,146	1,01
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:			17,53	23,326	89,47	641,616	0,211	0,369	1,41	288,776	3,89
Завтрак 2ой												
0,43	Слива+		100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Итого:			1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
Обед												
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
273	Напиток "Валитек"+		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+		250	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06
250,1	Котлеты+		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
325	Соус белый основной+		30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
163,1	Капуста тушеная+		150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
71,1	Фрикадельки мясные+		25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Итого:			31,13	18,83	95,82	670,61	0,743	0,362	59,702	160,12	8,39
Полдник												
0,18	Вафли+		42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:			5,7	4,92	19,2	142,08	0,075	0,312	1,26	217,5	0,27
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
176,1	Макаронны, запеченные с сыром+		200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
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:			14,84	10,68	95,852	539,97	0,184	0,704	120,11	188,32	2,87
	Итого за день:			70,3	58,156	310,942	2 042,556	1,223	1,757	197,482	887,716	17,22

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна