

День: 2
 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											
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,25	Батон нарезной+		50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			9,8	5,75	60,25	331,43	0,2	0,51	2,26	272,18	1,76
	Завтрак 2ой											
0,31	Черешня+		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
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
96,1	Суп с бобовыми+		250	8,32	5,55	19,18	157,6	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32
220,1	Мясо для супа (тушенка)+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,375
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)		80	14,6	8	4,37	147,9	0,22		1,06	45,56	1,34
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
164,1	Картофель отварной+		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			37,554	24,375	93,799	742,048	0,703	0,293	39,23	229,31	8,816
	Полдник											
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:			10,18	7,88	53,29	325,1	0,12	0,103	0,59	242,85	0,867
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
180,1	Вареники ленивые+		150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
183	Соус сметанный+		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
33	Чай с сахаром+		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:			22,2	18,81	46,612	495,525	0,149	0,344	0,36	183,82	2,645
	Итого за день:			80,834	57,215	264,551	1 942,383	1,182	1,26	57,44	961,16	15,888

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

Старшая медсестра: Мур / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Корыхалова Анастасия Владимировна