

День: 1
Неделя: 1
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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	Масло в кашу+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
36,2	Какао на молоке+		200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
5,1	Каша геркулес молочная+		200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
100	Бутерброд с сыром+		3/15,957/30	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Итого:			19,422	22,294	70,018	568,174	0,31	0,308	3,571	591,55	2,398
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+		90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
	Итого:			0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,027	54	30,6	0,27
Обед												
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+		250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
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+		5								18,4	0,145
220,1	Мясо для супа (тушенка)+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,375
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
227,1	Плов из отварной говядины+		230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			29,7	26,97	114,85	818,27	0,393	0,216	54,27	161,196	8,61
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин												
167,1	Картофельное пюре запеченное+		180	4,752	4,32	30,744	180,432	0,187	0,158	15,833	55,526	1,613
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
481	Кисель из брусники		200	0,12	0,08	18,79	76,38			3	8,84	0,15
114,1	Фрикадельки рыбные+		80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
	Итого:			21,312	6,76	75,406	446,052	0,331	0,292	19,463	125,936	3,443
	Итого за день:			78,024	64,159	293,704	2 056,148	1,137	1,015	132,344	1 136,202	15,293

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна