

День: 2  
 Неделя: 1  
 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		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
25,2	Залеканка из творога+		120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
184,1	Соус абрикосовый+		25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,25	Батон нарезной+		35	2,66	0,315	16,345	80,381	0,056	0,021		8,05	0,665
	<b>Итого:</b>			<b>31,8</b>	<b>9,599</b>	<b>62,093</b>	<b>450,211</b>	<b>0,166</b>	<b>0,443</b>	<b>1,366</b>	<b>376,992</b>	<b>1,543</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+		90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	<b>Итого:</b>			<b>1,35</b>	<b>0,09</b>	<b>18,9</b>	<b>78,57</b>	<b>0,036</b>	<b>0,045</b>	<b>9</b>	<b>7,2</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+		200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+		150	3,1	0,76	14,14	155	0,38	0,09	1,99	71,1	2,04
0,01	Соль+		6								22,08	0,174
231	Суп с рыбными консервами+		250	8,6	8,41	14,33	167,25	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
478	Оладьи из печени (запеченные)		80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	<b>Итого:</b>			<b>29,4</b>	<b>18,68</b>	<b>102,2</b>	<b>765,26</b>	<b>0,77</b>	<b>13,585</b>	<b>48,11</b>	<b>247,58</b>	<b>13,184</b>
<b>Полдник</b>												
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
0,22	Мёд+		15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
147,1	Блины+		80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
	<b>Итого:</b>			<b>10,76</b>	<b>7,79</b>	<b>53,1</b>	<b>304,59</b>	<b>0,18</b>	<b>0,35</b>	<b>1,56</b>	<b>232,73</b>	<b>1,36</b>
<b>Ужин</b>												
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		210	3,119	8,579	19,289	166,74	0,147	0,147	40,32	49,077	1,533
0,1	Хлеб пшеничный+		35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
140,1	Напиток яблочный+		200	0,1	0,1	26,4	101,7	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>5,879</b>	<b>8,994</b>	<b>62,027</b>	<b>348,8</b>	<b>0,213</b>	<b>0,178</b>	<b>81,57</b>	<b>61,967</b>	<b>2,818</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>79,189</b>	<b>45,153</b>	<b>298,32</b>	<b>1 947,431</b>	<b>1,365</b>	<b>14,601</b>	<b>141,606</b>	<b>926,469</b>	<b>19,445</b>

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна