

День: 3
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		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
268	Бутерброды с маслом+		7,143/42,857	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
Итого:				9,5	16,086	57,786	410,886	0,181	0,463	1,99	218,926	1,646
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+		90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Итого:				0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед												
80,1	Рассольник ленинградский+		250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной+		120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
0,04	Сок тыквенный+		200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+		80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
Итого:				17,274	20,656	98,893	571,36	0,377	0,323	41,369	144,466	5,178
Полдник												
302,1	Сырная палочка+		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
Итого:				13,816	30,134	42,434	496,88	0,136	0,119	0,694	359,308	1,004
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
171,1	Запеканка овощная+		200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
33	Чай с сахаром+		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
Итого:				9,71	7,975	56,428	376,43	0,246	0,191	21,9	93,82	3,765
Итого за день:				50,66	74,878	264,091	1 892,051	0,958	1,123	70,453	833,62	13,663

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

Старшая медсестра:  / Муртаева Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Корыхалова Анастасия Владимировна