

День: 4
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 | | | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная+ | | 200 | 7,9 | 5,2 | 34,4 | 217,8 | 0,08 | 0,21 | 0,96 | 198,4 | 0,43 |
| 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 |
| | Батон плетёнка с маком | | 35 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | 12,542 | 12,244 | 55,828 | 385,374 | 0,16 | 0,218 | 3,56 | 439,81 | 0,688 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | | 90 | 0,036 | 0,036 | 8,82 | 38,412 | 0,027 | 0,018 | 148,5 | 14,4 | 1,98 |
| | Итого: | | | 0,036 | 0,036 | 8,82 | 38,412 | 0,027 | 0,018 | 148,5 | 14,4 | 1,98 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Зелень в суп+ | | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | | 10 | 0,3 | 1 | 0,275 | 11,3 | | 0,025 | 0,063 | 9 | 0,025 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные+ | | 120 | 9,8 | 3,456 | 59,896 | 183,488 | 0,184 | 0,072 | | 22,488 | 1,304 |
| 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 |
| 0,01 | Соль+ | | 6 | | | | | | | | 22,08 | 0,174 |
| 42 | Салат из солёных огурцов с луком+ | | 60 | 0,5 | 3 | 1,6 | 35,5 | 0,01 | 0,01 | 3,33 | 13,97 | 0,36 |
| 65,1 | Борщ+ | | 250 | 1,75 | 4,88 | 10,12 | 90 | 0,033 | 0,033 | 8,85 | 40,43 | 1,033 |
| 261 | Котлеты рубленые из птицы*+ | | 80 | 12,92 | 11,85 | 13,46 | 212 | 0,09 | 0,13 | 0,73 | 34,1 | 1,3 |
| | Итого: | | | 29,04 | 24,996 | 133,941 | 755,418 | 0,407 | 0,32 | 19,253 | 179,358 | 8,306 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 0,18 | Вафли+ | | 42 | 0,48 | 0,42 | 12 | 52,08 | 0,005 | 0,002 | | 1,5 | 0,09 |
| | Итого: | | | 5,58 | 5,72 | 21,4 | 155,48 | 0,055 | 0,162 | 1,04 | 221,9 | 0,19 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога+ | | 190 | 14,06 | 6,713 | 17,607 | 180,5 | 0,114 | 0,456 | 0,418 | 272,067 | 1,33 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,004 | 68,88 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 183 | Соус сметанный+ | | 30 | 0,46 | 0,62 | 1,7 | 14,56 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,62 | 0,05 |
| 34 | Чай с молоком+ | | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | | | 18,7 | 9,503 | 48,111 | 347,84 | 0,192 | 0,564 | 0,908 | 360,587 | 3,14 |
| | Итого за день: | | | 65,898 | 62,499 | 268,1 | 1 682,524 | 0,841 | 1,282 | 173,261 | 1 216,055 | 14,304 |

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

Старшая медсестра: Мур / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Корыхалова Анастасия Владимировна