

День: 5  
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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом+		7,143/42,857	3,5	10,786	20,886	194,286	0,071	0,043		13,286	0,886
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+		100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>			<b>17,116</b>	<b>22,862</b>	<b>53,618</b>	<b>483,136</b>	<b>0,193</b>	<b>0,58</b>	<b>4,18</b>	<b>125,346</b>	<b>3,316</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,33	Киви+		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	<b>Итого:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>												
91,1	Суп из овощей с фасолью+		250	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре+		150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,12	Сок персиковый+		200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
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
58	Икра кабачковая+		60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
234,3	Рыба горбуша припущенная+		80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
220,1	Мясо для супа (тушенка)+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,375
	<b>Итого:</b>			<b>28,79</b>	<b>22,42</b>	<b>87,69</b>	<b>657,05</b>	<b>0,483</b>	<b>0,466</b>	<b>43,147</b>	<b>159,01</b>	<b>6,796</b>
<b>Полдник</b>												
334	Плюшка новомосковская+		60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>9,32</b>	<b>8,1</b>	<b>39,849</b>	<b>270</b>	<b>0,157</b>	<b>0,31</b>	<b>1,291</b>	<b>234,094</b>	<b>0,831</b>
<b>Ужин</b>												
123,2	Компот из свежих плодов груш+		200	0,16		24,08	98	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный+		35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
163,1	Капуста тушенная+		250	8	6,833	32,333	195,833	0,767	0,133	66,2	56,067	2,467
	<b>Итого:</b>			<b>10,82</b>	<b>7,148</b>	<b>72,751</b>	<b>374,193</b>	<b>0,829</b>	<b>0,155</b>	<b>67,06</b>	<b>80,057</b>	<b>4,112</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>66,846</b>	<b>60,93</b>	<b>262,008</b>	<b>1 831,379</b>	<b>1,682</b>	<b>1,551</b>	<b>295,678</b>	<b>638,507</b>	<b>15,855</b>

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

Старшая медсестра: Мурзина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна