

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима 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												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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
36,2	Какао на молоке+		200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:			14,79	16,29	55,37	428,65	0,21	0,31	3,721	602,67	1,43
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:			0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед												
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
273	Напиток "Валитек"+		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
103,1	Макаронные изделия отварные+		150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
119,1	Гуляш из отварной говядины+		80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
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
	Итого:			37,24	16,85	161,555	711,968	0,475	0,383	9,763	117,49	8,17
Полдник												
0,14	Печенье+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко-желе+ <i>Кефир</i>		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
309,2	Огурцы консервированные порциями++		40	0,271	0,037	0,651	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по-русски+ <i>Фрикадельки из рыбы с картошкой</i>		200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
132	Кисель из кураги+		200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:			26,841	17,307	71,303	556,74	0,372	0,062	15,54	97,3	3,26
	Итого за день:			85,683	58,434	322,208	1 932,592	1,148	0,943	162,064	1 057,18	15,192

Стоимость рациона: 162,55 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: *[Signature]* / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна