

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима 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
	Завтрак											
185,1	Соус клюквенный+		25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	Батон плетёнка с маком		40									
150,1	Суфле творожное+		120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			23,95	13	47,95	395,1	0,12	0,52	1,65	197,065	1,27
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+		80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Итого:			1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Обед											
251,1	Азу с говядиной+		230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
0,44	Сок фруктовый+		180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
	Салат из консервированных овощей+		60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
73,1	Щи из свежей капусты+		250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
	Итого:			26,74	30,8	69,135	683,342	0,422	0,176	53,349	182,016	7,551
	Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+		70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
281,1	Раженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:			10,4	6,72	57,07	309,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
183	Соус сметанный+		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
191,1	Пудинг из моркови и яблок+		250	10,9	9,6	48,6	285	0,19	0,35	37,45	253,51	3,25
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:			14,72	11,135	108,938	547,72	0,266	0,391	103,46	275,06	4,915
	Итого за день:			77,01	61,735	299,893	2 005,462	0,973	1,208	167,069	902,311	15,766

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Костромитина Людмила Андреевна