

День: 3
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											
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
268	Бутерброды с маслом+		30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
2,1	Каша пшеничная молочная+		200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром+		200	0,2	0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
	Итого:			14,074	16,328	66,996	526,018	0,29	0,256	1,02	213,75	3,146
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+		80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:			0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Обед											
275	Компот из консервированных плодов+		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
115,1	Пудинг рыбный+		80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
104,2	Картофельное пюре+		150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
311	Томаты с кожицей в собственном соку+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
92,1	Суп с крупой (рис)++		250	3,13	5,63	17,5	137,3	0,1	0,016	0,833	16,72	0,82
	Итого:			22,7	14,02	91,914	596,739	0,403	0,306	23,653	151,55	5,539
	Полдник											
293	Фарш из курицы+		17	0,19	0,02	4,44	18,7	0,01	0,01	1,05	5,98	0,16
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*+		39	2,71	0,95	18,69	82,45	0,07	0,02		8,22	0,56
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:			8,12	5,47	30,33	191,15	0,15	0,34	2,31	230,2	0,9
	Ужин											
143,1	Напиток из плодов шиповника+		200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
171,1	Запеканка овощная+		200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
58	Икра кабачковая+		40	0,933	3,067	4,933	44,533	0,027	0,027	7,133	17,66	0,487
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			11,523	11,087	87,955	478,343	0,291	0,341	248,933	120,63	8,547
	Итого за день:			57,137	47,065	283,675	1 821,194	1,166	1,267	323,916	743,33	18,372

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

Старшая медсестра:  / Муртаева Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна