

День: 1
Неделя: 1
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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная+		200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
349	Бутерброды с икрой кетовой+		2/20/10,2	4,75	2,97	9,69	64	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
1	Масло в кашу+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	Итого:			18,882	12,974	82,638	522,724	0,26	0,548	2,32	253,35	2,858
	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											
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,03	2,19	0,03	19,818		0,003		0,72	0,006
311	Томаты с кожей в собственном соку+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
81,1	Суп картофельный+		250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
249,6	Рыба минтай для супа++		25	4,05	0,28		18,75	0,03	0,03		10,75	0,23
204,1	Гречка рассыпчатая+		130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
250,3	Шницели+ <i>сосиски</i>		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
	Итого:			31,597	15,918	109,851	684,701	0,522	0,393	23,128	158,293	9,14
	Полдник											
37,1	Молеку-кипяченое+ <i>Рисовый</i>		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин											
133	Кисель из плодов шиповника+		200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		210	3,119	8,579	19,289	166,74	0,147	0,147	40,32	49,077	1,533
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			6,459	8,939	69,261	389,88	0,211	0,211	75,52	67,027	4,153
	Итого за день:			64,438	45,945	294,57	1 827,339	1,092	1,348	150,008	732,79	16,963

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Стоимость за 10:

0 руб.
0 руб.

Медсестра: *[Signature]* / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна