



День: 2
 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 | | | | | | | | | | | | |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий)+ | | 10 | 0,2 | 0,4 | 1,5 | 10 | | 0,01 | 0,03 | 6,17 | 0,02 |
| 36,2 | Какао на молоке+ | | 200 | 4,61 | 4,14 | 21,38 | 141,15 | 0,08 | | 2,6 | 240,45 | 0,25 |
| 146,1 | Пудинг из творога+ | | 120 | 15,68 | 16,43 | 29,24 | 321,29 | 0,066 | 0,266 | 0,2 | 146,14 | 2,61 |
| | Батон плетёнка с маком | | 40 | | | | | | | | | |
| | Итого: | | | 20,49 | 20,97 | 52,12 | 472,44 | 0,146 | 0,276 | 2,83 | 392,76 | 2,88 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 478 | Оладьи из печени (запеченные) | | 80 | 12,37 | 8,82 | 8,13 | 161 | 0,25 | 13,21 | 25,31 | 12,35 | 5,82 |
| 46 | Салат картофельный+ | | 60 | 1,03 | 4,66 | 7,83 | 79,46 | 0,05 | 0,03 | 4,9 | 8,13 | 0,47 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 273 | Напиток "Валитек"+ | | 200 | 0,34 | 0,18 | 31,29 | 133,12 | | | 1,28 | 8,64 | 2,08 |
| 99,1 | Суп-пюре из бобовых+ | | 250 | 7 | 2,03 | 18,23 | 123,5 | 0,13 | 0,07 | 0,83 | 53,45 | 1,92 |
| 221,1 | Свекла, тушенная в сметанном соусе+ | | 150 | 3,1 | 0,76 | 14,14 | 155 | 0,38 | 0,09 | 1,99 | 71,1 | 2,04 |
| 0,01 | Соль+ | | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | | | 27,14 | 17,05 | 96,72 | 740,59 | 0,9 | 13,44 | 34,31 | 189,57 | 14,425 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир+ <i>100 гр</i> | | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 216 | 0,18 |
| 301 | Булочка российская+ | | 70 | 4,96 | 3,38 | 45,73 | 233,1 | 0,08 | 0,08 | 0,05 | 19,65 | 0,687 |
| | Итого: | | | 10,18 | 7,88 | 52,93 | 323,1 | 0,15 | 0,39 | 1,31 | 235,65 | 0,867 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 176,1 | Макаронь, запеченные с сыром+ | | 200 | 11,2 | 10,22 | 48,88 | 336,83 | 0,1 | 0,66 | 0,11 | 157,04 | 1,26 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,672 | 91,84 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| | Итого: | | | 14,94 | 11,18 | 109,852 | 596,47 | 0,174 | 0,694 | 66,11 | 173,12 | 2,97 |
| | Итого за день: | | | 72,782 | 57,112 | 319,462 | 2 166,744 | 1,394 | 14,816 | 236,56 | 1 003,9 | 22,902 |

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

Старшая медсестра: *Муртазина* / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна