



День: 3
 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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
32,1	Чай+		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,25	Батон нарезной+		40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:			7,36	4,26	49,36	269,164	0,124	0,294	1,51	247,42	4,34
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												
164,1	Картофель отварной+		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
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+		2								7,36	0,058
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,03	2,19	0,03	19,818		0,003		0,72	0,006
309,2	Огурцы консервированные порциями++		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)		80	14,6	8	4,37	147,9	0,22		1,06	45,56	1,34
0,13	Сметана в суп+		10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
83,1	Суп из овощей+		250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
	Итого:			23,836	20,446	80,941	604,526	0,55	0,242	29,376	170,76	6,175
Полдник												
281,1	Ряженка+ <i>Кефир</i>		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
334	Плюшка новомосковская+		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:			10,003	8,7	45,65	302	0,141	0,023	0,576	244,31	0,94
Ужин												
128	Компот из смеси сухофруктов+		200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
23,1	Морковь, тушённая с рисом+		200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
	Итого:			7,38	10,27	95,604	498,28	0,108	0,138	4,1	84,8	2,73
	Итого за день:			49,779	43,756	288,355	1 743,81	0,955	0,737	43,562	753,69	14,665

Стоимость рациона: 163,77 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

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

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна