

День: 4
Неделя: 1
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
35,2	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
6,1	Каша манная молочная+		200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
	Батон плетёнка с маком		40									
	Итого:			10,424	8,978	56,736	346,718	0,14	0,466	2,11	239,98	1,026
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+		80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:			0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
Обед												
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+		250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
481	Кисель из брусники		200	0,12	0,08	18,79	76,38			3	8,84	0,15
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
260	Плов из птицы+		210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19
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
	Итого:			27,5	23,06	97,46	713,89	0,27	0,266	41,46	120,776	6,496
Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+		35	0,4	0,35	10	43,4	0,004	0,002		1,25	0,075
	Итого:			5,5	5,65	19,4	146,8	0,054	0,162	1,04	221,65	0,175
Ужин												
275	Компот из консервированных плодов+		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
25,2	Запеканка из творога+		120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
	Итого:			27,24	4,744	70,354	428,14	0,14	0,318	2,706	167,652	1,867
	Итого за день:			70,984	42,456	251,55	1 667,988	0,62	1,236	51,316	765,258	11,404

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

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна