

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад (Ивроссы)
 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+	10,88	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу+	2,2	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
36,2	Какао на молоке+	13,06	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
	Батон плетёнка с маком	2,6	40									
	Итого:			16,242	12,544	72,228	470,774	0,19	0,238	3,53	438,84	1,938
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	7,97	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:			0,036	0,036	8,82	38,412	0,027	0,018	148,5	14,4	1,98
Обед												
222	Зелень в суп+	0,96	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
129,1	Кисель из клюквы+	7,28	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
259,2	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами	4,12	200	13,31	2,6	20,49	158,57	0,21		24,34	42,65	2,22
60,1	Икра свекольная+	2,92	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
96,1	Суп с бобовыми+	1,08	250	8,32	5,55	19,18	157,6	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	Итого:			26,86	14,28	97,27	623,48	0,48	0,14	37,3	186,74	8,015
Полдник												
0,14	Печенье+	3,02	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
37,1	Молоко кипячённое+	11,39	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			6,108	6,893	19,444	162,014	0,06	0,167	1,04	224,312	0,383
Ужин												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,49	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
16,1	Сырники из творога+	30,29	160	11,84	5,653	14,827	152	0,096	0,384	0,352	229,109	1,12
33	Чай с сахаром+	0,94	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:			15,88	7,613	39,539	332,84	0,16	0,458	0,572	267,389	2,82
	Итого за день:			65,126	41,366	237,301	1 627,52	0,917	1,021	190,942	1 131,681	15,136

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 104,21 руб.
 Стоимость за 10: 164,83 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна