

День: 2
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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
0,25	Батон нарезной+	1,8	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
0,17	Джем+	3,98	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
146,1	Пудинг из творога+	22,33	120	15,88	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
35,2	Кофейный напиток+	9,55	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,62	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:			20,75	18,7	77,28	548,528	0,174	0,544	7,38	203,37	3,865
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	14,25	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Итого:			1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,045	9	7,2	0,54
	Обед											
273	Напиток "Валитек"+	6,8	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
92,2	Суп с крупой (ячневая)++	1,66	250	3,13	5,63	17,5	137,3	0,1	0,016	0,833	16,72	0,82
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
20	Сосиски	29,64	70	8,4	15,4	2,1	168				189	
316,1	Личо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	5,72	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
222	Зелень в суп+	0,96	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
220,1	Мясо для супа+	15,36	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
103,1	Макаронные изделия отварные+	7,4	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
	Итого:			34,95	33,86	149,06	881,29	0,453	0,236	37,613	309,02	8,245
	Полдник											
302,1	Сырная палочка+	8,76	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
37,1	Молоко кипяченое+	11,39	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
	Ужин											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,29	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	30,16	220	24,783	18,601	12,188	315,7	0,33		14,85	59,664	1,837
216,1	Помидоры свежие порциями+	8,47	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
	Итого:			29,223	19,061	57,46	514,84	0,444	0,174	249,85	89,664	8,197
	Итого за день:			99,969	102,645	346,974	2 531,508	1,253	1,255	305,037	965,762	21,771

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 186,15 руб.
Стоимость за 10: 164,83 руб.

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

Бухгалтер: *[Signature]* / Костромитина Людмила Андреевна