

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна САД (Ивроссы)
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		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
15,1	Омлет натуральный+	14,83	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
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
310,1	Зеленый горошек консервированный+	8,62	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
	Итого:			13,828	10,145	40,39	304,458	0,192	0,532	5,27	110,32	2,72
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	11,42	85	0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	Итого:			0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
Обед												
164,1	Картофель отварной+	4,91	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5,5	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
64,1	Салат из свеклы+	1,92	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
245	Суп - лапша домашняя+	0,96	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,4	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
245,1	Лапша домашняя+	0,76	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
222	Зелень в суп+	0,96	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
113,1	Хлебцы рыбные+	133,36	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73
132	Кисель из кураги+	4,45	200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:			41,275	32,028	123,138	962,968	0,498	0,408	29,545	205,07	7,753
Полдник												
0,24	Йогурт+	15,73	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
147,1	Блины+	6,18	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
0,22	Мед+	4,2	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
	Итого:			11,79	5,165	50,275	273,09	0,11	0,077	1,05	171,73	1,305
Ужин												
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	12,57	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
309,2	Огурцы консервированные порциями+	10,36	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
203,1	Напиток брусничный+	1,21	200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
	Итого:			6,516	8,586	62,918	351,74	0,216	0,176	42,9	79,22	2,74
	Итого за день:			74,174	56,094	283,606	1 923,009	1,05	1,219	129,765	595,24	14,773

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 258,7 руб.
Стоимость за 10: 164,83 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна