

День: 3
Неделя: 1
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												
322	Каша ячневая молочная++	13,61	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
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
100,2	Бутерброд с сыром+	7,75	5/15,957/30	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
Итого:				21,25	15,12	92,49	590,3	0,29	0,56	2,22	409	2,69
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												
0,13	Сметана в суп+	1	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
311,1	Томаты консервированные порциями+	8,4	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,54	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
222	Зелень в суп+	0,96	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной+	59,88	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
273	Напиток "Валитек"+	6,8	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
Итого:				19,72	23,82	81,03	680,43	0,372	0,118	59,24	137,49	9,086
Полдник												
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных протых*+	1,37	39	2,71	0,95	18,69	82,45	0,07	0,02		8,22	0,56
281,1	Ряженка*+	12,95	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
290	Фарш яблочный*+	1,78	17	0,07	0,07	6,64	27,46	0,001		0,86	2,91	0,39
Итого:				8	5,52	32,89	201,91	0,111	0,043	1,4	234,33	1,13
Ужин												
0,3	Яйцо отварное+	6,48	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
33	Чай с сахаром+	0,94	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	15,19	180	2,52	13,704	13,116	187,236	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
Итого:				12,27	19,961	32,187	408,624	0,128	0,112	16,96	64,54	2,976
Итого за день:				62,59	64,511	257,497	1 959,834	0,937	0,878	88,82	852,56	16,422

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 166,45 руб.
Стоимость за 10: 164,83 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна