

День: 2
 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	Ca	Fe
Завтрак												
144,2	Запеканка из творога+	19,14	100	15,925	16,592	8,1	242,075	0,05	0,267	0,233	148,5	0,667
34	Чай с молоком+	4,15	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,62	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Батон плетёнка с маком	2,6	40									
	Итого:			18,025	18,892	24,4	335,975	0,07	0,357	0,743	229,67	1,877
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	15,6	90	0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
	Итого:			0,36	0,027	8,55	36,495	0,018	0,027	4,5	17,1	2,07
Обед												
65,1	Борщ+	3,38	250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
71,1	Фрикадельки мясные+	11,27	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
0,13	Сметана в суп+	1,25	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
104,2	Картофельное пюре+	8,37	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
275	Компот из консервированных плодов+	12,02	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
234,4	Рыба семга припущенная+	97,96	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
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
316,1	Лечо (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
	Итого:			32,3	23,66	85,309	690,74	0,493	0,54	58,553	170,99	6,962
Полдник												
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
149,1	Ватрушка с повидлом+	10,39	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:			10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,44	Сок фруктовый+	7,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
27,1	Котлеты морковные+	11,55	200	7,3	30,9	41,5	458,4	0,16	0,18	4,54	119,78	2,21
185,1	Соус клюквенный+	0,88	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	Итого:			11,34	31,46	91,072	669,92	0,264	0,224	8,71	169,68	3,79
	Итого за день:			72,305	81,559	268,241	2 053,99	0,988	1,366	73,616	826,41	16,169

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 227,86 руб.
 Стоимость за 10: 164,83 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна