

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	завтрак												
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	6,35	150	2,6	2,8	11	60,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
0,3	Яйцо отварное+	12	53	6,26	5,67	0,345	67,45	0,004	0,017				
100,2	Бутерброд с сыром+	8,35	8,274/3,889/23,333	3,92	5,126	11,324	87,333	0,039	0,047	0,054	84,078	0,529	
36,2	Какао на молоке+	11,5	150	3,46	3,1	13,994	77,73	0,06		1,95	180,34	0,18	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
	Итого:	38,2	388,496	16,24	16,696	36,663	293,11	0,153	0,234	2,844	429,198	0,879	
	Завтрак 2ой												
0,43	Слива+		60	0,66	0,24	6,36	28,968	0,006	0,006	9	19,8	1,08	
275,1	Компот из консервированных плодов+		100	0,4	0,02	16,9	44	0,008	0,016	1,2	4,2	0,22	
	Итого:		160	1,06	0,26	23,26	72,96	0,014	0,022	10,2	24	1,3	
	Обед												
253,2	Суп картофельный с клецками+	6,17	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	
300,2	Клѐцки+	1,48	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	Сборник рецептур 2011 (№ 120)
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	0,61	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
263,1	Бефстроганов из говядины+	36,26	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	
106,1	Рис припущенный+	3,05	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317	
220,1	Мясо для супа+	21,91	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,09	Хлеб ржаной+	3,08	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	72,56	575	28,604	11,38	68,622	500,804	0,262	0,296	177,958	69,379	8,196	
	Полдник												
337,1	Булочка "Тюменская"+	8,72	50	3,517	5,192	32,158	127,167	0,071		0,083	19,55	0,65	
281	Кефир*+	16,56	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
	Итого:	25,28	230	8,737	9,692	39,358	217,167	0,143	0,312	1,343	235,55	0,83	
	Ужин												
164,1	Картофель отварной+	7,73	100	1,99	2,35	15,34	116,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
129,1	Кисель из клюквы+	1,82	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12	Сборник рецептур 2011 (№ 378)
234,5	Рыба минтай припущенная+	31,53	70	18,515	0,898	0,595	84,093	0,613	0,088	1,593	34,382	0,49	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,66	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	
	Итого:	42,79	343	22,365	3,568	45,761	333,543	0,752	0,174	9,929	69,628	2,577	
	Итого за день:	178,83	1 696,496	77,006	41,596	213,665	1 558,595	1,323	1,037	202,274	827,755	13,782	

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

шеф повар: _____ / Зуева С. В.

Врач(диетестра): _____ /

главный бухгалтер: _____ / Молодетская О. А.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет

Ректор: А.В. Казначеев

Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно- исследовательский институт питания РАМН

Директор: В.А. Тутельян