

### 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		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>												
100,2	Бутерброд с сыром+	10,73	10,638/5/30	5,04	6,59	14,56	94	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,56	180	3,84	3,36	14,52	106,44	0,072	0,192	0,876	175,896	0,288	
36,2	Какао на молоке+	11,5	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
	<b>Итого:</b>	<b>29,79</b>	<b>375,638</b>	<b>12,34</b>	<b>13,05</b>	<b>43,074</b>	<b>298,17</b>	<b>0,182</b>	<b>0,252</b>	<b>2,896</b>	<b>464,336</b>	<b>1,148</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,48	Сок абрикосовый+		130	0,39		22,091	71,49	0,026	0,052	7,8	6,5	1,17	
	<b>Итого:</b>		<b>130</b>	<b>0,39</b>		<b>22,091</b>	<b>71,49</b>	<b>0,026</b>	<b>0,052</b>	<b>7,8</b>	<b>6,5</b>	<b>1,17</b>	
	<b>Обед</b>												
73,1	Щи из свежей капусты+	4,86	150	1,2	2,9	4,3	37,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4	
0,13	Сметана в суп+	2,34	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		
220,1	Мясо для супа+	21,91	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
275	Компот из консервированных плодов+	0,52	150	0,12		23	73,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
283,1	Тефтели из говядины с рисом+	29,34	85	7,29	14,29	10,37	131,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53	
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		50	0,75	3	5	50	0,013	0,038	25,5	10	1	
164,1	Картофель отварной+	7,73	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
0,09	Хлеб ржаной+	3,08	40	2,64	0,48	13,68	60,83	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>69,78</b>	<b>607</b>	<b>19,55</b>	<b>27,62</b>	<b>72,05</b>	<b>513,33</b>	<b>0,278</b>	<b>0,268</b>	<b>49,301</b>	<b>102,923</b>	<b>5,96</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	13,08	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
0,14	Печенье+		25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59	
	<b>Итого:</b>	<b>13,08</b>	<b>205</b>	<b>6,78</b>	<b>8,119</b>	<b>29,445</b>	<b>215,473</b>	<b>0,069</b>	<b>0,207</b>	<b>0,936</b>	<b>192,206</b>	<b>0,674</b>	
	<b>Ужин</b>												
33	Чай с сахаром+	0,96	150	0,16		0,03	30,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087	
0,29	Яблоко+	12,55	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,025	0,017	140,25	13,6	1,87	
180,1	Вареники ленивые+	3,06	120	14,8	14,26	20,96	204,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4,35	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	
0,1	Хлеб пшеничный+	2,49	30	2,64	0,48	13,68	60,8	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>23,46</b>	<b>393</b>	<b>17,674</b>	<b>18,404</b>	<b>43,06</b>	<b>365,008</b>	<b>0,155</b>	<b>0,397</b>	<b>140,53</b>	<b>174,76</b>	<b>4,977</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>136,11</b>	<b>1 710,638</b>	<b>56,734</b>	<b>67,193</b>	<b>209,72</b>	<b>1 710,477</b>	<b>0,71</b>	<b>1,176</b>	<b>201,463</b>	<b>940,725</b>	<b>13,929</b>	

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Зуева С. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

главный бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Молодетская О. А.

Сборник рецептур 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