

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	Са	Fe	
	завтрак												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	12,47	50/7/10,638	2,52	8,17	0,09	114	0,01		0,18	108,68	0,13	
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	8,4	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32	
36,2	Какао на молоке+	13,78	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
	Итого:	34,65	447,638	10,969	15,696	32,737	348,589	0,162	0,21	3,5	520,625	0,675	
	Завтрак 2ой												
0,12	Сок персиковый+		130	0,39		22,1	85,54	0,026	0,052	7,8	6,5	1,17	
	Итого:		130	0,39		22,1	85,54	0,026	0,052	7,8	6,5	1,17	
	Обед												
73,1	Щи из свежей капусты+	6,24	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528	
275	Компот из консервированных плодов+	0,7	180	0,144		27,301	90,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14	
220,1	Мясо для супа+	16,43	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	37,68	80	9,72	19,05	13,83	195,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04	
164,1	Картофель отварной+	9,3	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008	
0,13	Сметана в суп+	2,34	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
0,09	Хлеб ржаной+	3,85	50	3,3	0,6	17,1	78,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	76,54	717	22,308	33,59	88,673	654,199	0,351	0,349	60,864	125,45	7,331	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	14,56	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
0,14	Печенье+		50	1,68	2,655	16,74	179	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	14,56	250	6,78	7,955	26,14	282,4	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572	
	Ужин												
0,29	Яблоко+	14,03	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,029	0,019	156,75	15,2	2,09	
33	Чай с сахаром+	1,27	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
0,01	Соль+	0,03	2								7,36	0,058	
180,1	Вареники ленивые+	3,16	120	14,8	14,264	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4,35	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01	
0,1	Хлеб пшеничный+	2,08	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475	
	Итого:	24,92	447	16,988	18,177	42,03	452,076	0,129	0,289	157,05	164,79	4,273	
	Итого за день:	150,67	1 991,638	57,435	75,418	211,68	1 822,804	0,734	1,072	230,254	1 044,285	14,021	

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