

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	
	завтрак												
0,25	Батон нарезной+	4,83	30	2,85	0,338	17,513	86,123	0,06	0,023		8,625	0,713	
144,2	Запеканка из творога+	5,42	110	17,518	18,251	8,91	216,283	0,055	0,293	0,257	163,35	0,733	
183	Соус сметанный+	2,62	50	0,767	1,033	2,833	24,267	0,017	0,017	0,017	11,033	0,083	
33	Чай с сахаром+	1,27	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
	Итого:	14,14	390	21,334	19,622	29,296	375,672	0,132	0,343	0,373	187,408	2,389	
	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												
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,52	150	12,25	4,32	74,87	172,36	0,23	0,09		28,11	1,63	
0,09	Хлеб ржаной+	3,47	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755	
275	Компот из консервированных плодов+	0,7	180	0,144		27,301	90,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	
59,1	Икра овощная ++	2,84	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7	
249,3	Рыба горбуша для супа++	25,22	25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2	
81,1	Суп картофельный+	7,41	180	1,8	2,074	13,774	84,06	0,084	0,06	7,212	14,998	0,804	
250,1	Котлеты+	44,18	80	12,9	7,8	7,8	132	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
	Итого:	88,34	720	37,114	20,564	146,134	659,142	0,539	0,385	17,584	131,359	6,309	
	Полдник												
281	Кефир++	18,91	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
303	Шанежка с картофелем+	13,75	60	6,009	6,523	34,569	182,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736	ТТК (№ 303)
	Итого:	32,66	260	11,809	11,523	42,569	282,014	0,151	0,418	5,459	359,154	0,936	
	Ужин												
3 167	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами	21,64	180	6,524	10,466	50,461	222,244	0,167	0,044	1,501	41,268	2,502	Сборник рецептур 2011 (№ 167)
0,1	Хлеб пшеничный+	3,32	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
0,01	Соль+	0,1	6								22,08	0,174	
273,5	Напиток апельсиновый+	7,74	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
0,3	Яйцо отварное+	12	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
	Итого:	44,8	479	16,004	16,536	89,06	472,014	0,245	0,095	13,501	80,068	3,566	
	Итого за день:	179,94	1 979	86,651	68,244	329,159	1 874,382	1,093	1,292	44,717	764,489	14,371	

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

шеф повар: _____ / Зуева С. В.

Врач(диетсестра): _____ /

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