

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	завтрак												
100,2	Бутерброд с сыром+	13,92	15,957/5/40	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	8,47	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
34	Чай с молоком+	5,36	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
	Итого:	27,75	460,957	12,55	13,62	48,79	369,4	0,14	0,34	1,43	400,18	2,28	
	Завтрак 2ой												
0,48	Сок абрикосовый+		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												
85,1	Суп картофельный с крупой+	5,87	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58	
220,1	Мясо для супа+	21,91	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
261	Котлеты рубленые из птицы*+	35,28	70	11,305	10,369	11,778	188,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138	
0,09	Хлеб ржаной+	3,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
163,1	Капуста тушенная+	15,62	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48	
0,03	Сок томатный+	16,02	180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,62	
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	13,42	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н(таб24))
	Итого:	111,97	730	29,225	21,289	74,778	599,45	0,727	0,38	64,729	138,458	7,448	
	Полдник												
281	Кефир*+	18,91	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
0,18	Вафли	6,55	36	0,48	0,42	12	156,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	Итого:	25,46	236	6,28	5,42	20	256,08	0,083	0,346	1,4	241,5	0,29	
	Ужин												
0,29	Яблоко+	14,77	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	4,13	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1	
0,53	Хлеб «8 злаков»	3,44	40	5,344	1,688	17,344	106	0,112	0,048	0,04	41,2	1	
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,58	200	1,5		44,206	158,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,01	Соль+	0,07	4								14,72	0,116	
16,1	Сырники из творога+	6,11	120	8,88	4,24	11,12	114	0,072	0,288	0,264	171,832	0,84	
	Итого:	31,1	514	16,764	7,968	89,97	471,14	0,234	0,486	167,954	332,502	5,816	
	Итого за день:	196,28	2 070,957	65,209	48,297	255,637	1 781,61	1,21	1,604	243,313	1 119,139	17,004	

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