

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ЯСЛИ 2023год
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
6,1	Каша манная молочная+	11,52	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	4,25	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке+	13,19	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:			11,91	14,55	54,414	397,13	0,17	0,18	2,67	338,44	1,12
Завтрак 2ой												
0,03	Сок томатный+	16,5	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
	Итого:			1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
Обед												
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
119,1	Гуляш из отварной говядины+	21,66	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
60,2	Икра морковная+	2,51	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
140,1	Напиток яблочный+	2,13	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,28	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
99,1	Суп-пюре из бобовых+	2,39	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
	Итого:			28,675	11,375	81,724	523,22	0,41	0,331	48,25	135,815	8,666
Полдник												
0,4	Пряники+	3,9	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
37,1	Молоко кипяченое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			6,084	7,452	28,862	204,797	0,062	0,176	0,78	161,856	0,684
Ужин												
134,1	Кисель из сока+	1,77	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,84	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
311,1	Томаты консервированные порциями+	9,45	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
	Итого:			4,95	6,53	44,058	275,98	0,181	0,155	45,01	62,17	2,92
	Итого за день:			52,819	39,907	213,558	1 423,017	0,833	0,881	108,55	719,271	14,74

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 120,68 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.