

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето ясли 2023  
 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
<b>Завтрак</b>												
5,1	Каша геркулес молочная+	11,63	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
35,1	Кофейный напиток*	15,17	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
100	Бутерброд с сыром+	9,6	25/3/10,638	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
1	Масло в кашу+	2,5	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
	<b>Итого:</b>			<b>12,77</b>	<b>16,81</b>	<b>47,232</b>	<b>387,95</b>	<b>0,22</b>	<b>0,42</b>	<b>1,66</b>	<b>431,96</b>	<b>2,05</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,03	Сок томатный+	16,5	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
	<b>Итого:</b>			<b>1,2</b>		<b>4,5</b>	<b>21,89</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>11,84</b>	<b>20,99</b>	<b>1,35</b>
<b>Обед</b>												
70,1	Борщ сибирский+	2,79	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп+	1,15	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,28	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,17	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
60,2	Икра морковная+	2,51	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,09	Хлеб ржаной+	2,04	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	25,01	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
	<b>Итого:</b>			<b>28,01</b>	<b>10,37</b>	<b>93,01</b>	<b>552,47</b>	<b>0,36</b>	<b>0,326</b>	<b>15,01</b>	<b>151,98</b>	<b>8,887</b>
<b>Полдник</b>												
0,4	Пряники+	3	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>			<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
<b>Ужин</b>												
164,1	Картофель отварной+	4,46	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
140,1	Напиток яблочный+	2,13	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
112,2	Биточки рыбные+	21,84	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,5	7	0,06	5,07	0,09	46,23		0,01		1,68	0,01
311	Томаты с кожицей в собственном соку+	5,36	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
	<b>Итого:</b>			<b>15,53</b>	<b>9,62</b>	<b>51,094</b>	<b>353,56</b>	<b>0,21</b>	<b>0,177</b>	<b>45,916</b>	<b>65,293</b>	<b>3,27</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>63,09</b>	<b>43,455</b>	<b>219,676</b>	<b>1 491,36</b>	<b>0,857</b>	<b>1,135</b>	<b>75,206</b>	<b>830,123</b>	<b>16,099</b>

Стоимость по плану: 165р

Шеф повара: \_\_\_\_\_ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина З. Ф.

Заместитель зав.по АХР: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.