

День: 2
 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												
144,2	Запеканка из творога+	36,06	90	14,337	14,931	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,78	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Батон плетёнка с маком	2,4	30									
34	Чай с молоком+	4,95	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:			16,137	16,931	21,19	298,268	0,055	0,304	0,597	196,07	1,504
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	12,75	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед												
67,1	Борщ с картофелем+	3,22	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
71,1	Фрикадельки мясные+	11,12	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	15,24	60	9,9	7,5	4,4	124,4	0,105		0,58	58,88	1,2
276	Салат из консервированных овощей+	6,4	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
104,2	Картофельное пюре+	7,48	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	24,75	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:			24,472	20,342	71,381	565,337	0,37	0,23	70,86	171,129	5,909
Полдник												
281	Кефир*+	10,8	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,86	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:			8,79	5,65	48,44	261,39	0,14	0,31	1,11	195,92	1,33
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
184,1	Соус абрикосовый+	1,79	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,44	Сок фруктовый+	1	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	14,63	180	7,8	6,9	34,9	205,1	0,14	0,25	26,95	182,45	2,34
	Итого:			10,58	7,26	89,247	428,627	0,232	0,296	31	233,587	4,44
	Итого за день:			61,104	50,258	246,008	1 619,096	0,827	1,215	111,067	802,706	14,083

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 163,73 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.