

День: 2
 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
Завтрак												
32,1	Чай+	0,32	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
266	Бутерброды с джемом+	7,3	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
182,3	Соус сладкий+	8	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
25,2	Запеканка из творога+	47,23	120	23,844	3,984	19,848	203,232	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
Итого:				28,754	10,239	62,703	450,432	0,154	0,407	1,306	245,982	3,848
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	16,15	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
Итого:				1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
Обед												
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,34	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	9,85	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
478	Оладьи из печени (запеченные)	23,32	60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,57	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
104,2	Картофельное пюре+	6,88	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,09	Хлеб ржаной+	2,04	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,74	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
Итого:				22,31	11,69	59,98	437,25	0,396	1,353	194,346	107,38	11,067
Полдник												
302,1	Сырная палочка+	16,17	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281	Кефир*+	10,8	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
Итого:				12,946	29,384	40,874	479,88	0,156	0,356	1,204	316,108	0,974
Ужин												
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	14,35	180	7,8	6,9	34,9	205,1	0,14	0,25	26,95	182,45	2,34
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
184,1	Соус абрикосовый+	1,79	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
Итого:				10,58	7,66	87,672	424,62	0,203	0,293	76,5	202,76	4,35
Итого за день:				76,015	59,068	271,179	1 875,117	0,947	2,504	282,856	879,83	21,379

Стоимость по плану: 165руб

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Заместитель зав.по АХП: _____ / Казынкина И. П.