

День: 3
 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												
322	Каша ячневая молочная++	13,61	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу+	1,69	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
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
100,2	Бутерброд с сыром+	10,32	30/5/10,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:			15,664	14,068	63,408	443,138	0,22	0,426	1,66	443,48	2,016
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	5,37	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:			0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед												
140,1	Напиток яблочный+	2,13	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+	0,99	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
60,2	Икра морковная+	2,51	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,24	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
251,1	Азу с говядиной+	11,76	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
	Итого:			15,39	21,28	58,704	505,84	0,3	0,08	68,58	114,64	6,056
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,8	Пирожки простые печенье с яблоками	2,32	35	2	0,86	16,63	82	0,04	0,02	0,12	7,1	0,57
	Итого:			5,9	4,86	23,73	159,8	0,08	0,18	0,9	160,48	0,64
Ужин												
0,3	Яйцо отварное+	0,33	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
34,1	Чай с лимоном+	1,89	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	11,49	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
	Итого:			7,581	12,977	30,142	268,64	0,097	0,075	13,415	50,61	2,754
	Итого за день:			44,565	53,215	183,334	1 409,428	0,719	0,776	208,305	781,21	13,116

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 97,11 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.