

День: 3
 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	7,07	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке+	13,19	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	Батон нарезной+	2,79	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			8,34	6,17	39,004	247,22	0,168	0,248	3,06	407,06	0,97
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												
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
253,2	Суп картофельный с клецками+	3,62	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	1,04	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
134,1	Кисель из сока+	3,27	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
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+	0,02	1								3,68	0,029
260	Плов из птицы*+	40,34	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
216,1	Помидоры свежие порциями+	10,36	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:			21,524	17,06	78,06	556,944	0,218	0,181	29,528	104,389	4,488
Полдник												
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	2,55	35	2,22	0,83	17,58	87	0,04	0,03	0,02	12,9	0,49
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:			6,12	4,83	24,68	164,8	0,08	0,19	0,8	166,28	0,56
Ужин												
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
163,1	Капуста тушеная+	5,94	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
0,3	Яйцо отварное+	0,55	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный+	1,5	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:			12,21	9,27	37,605	267	0,108	0,196	196,7	96,47	5,945
	Итого за день:			48,224	37,36	186,699	1 267,974	0,596	0,83	353,838	786,199	13,613

Стоимость по плану: 165руб

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

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