

День: 4  
 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
	<b>Завтрак</b>											
36,2	Какао на молоке+	13,19	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	7,04	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Батон плетёнка с маком	2,4	30									
	<b>Итого:</b>			<b>6,06</b>	<b>5,9</b>	<b>24,994</b>	<b>178,33</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>2,79</b>	<b>345,12</b>	<b>0,35</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	6,8	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>			<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
	<b>Обед</b>											
478	Оладьи из печени (запеченные)	22,32	60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
104,2	Картофельное пюре+	6,8	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
73,1	Щи из свежей капусты+	2,53	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
64,1	Салат из свеклы+	1,36	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
0,44	Сок фруктовый+	1	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>			<b>23,175</b>	<b>17,635</b>	<b>71,957</b>	<b>538,327</b>	<b>0,376</b>	<b>1,261</b>	<b>42,036</b>	<b>165,112</b>	<b>8,297</b>
	<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+	0,9	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	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>											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,02	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
146,1	Пудинг из творога+	34,43	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,78	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>15,74</b>	<b>14,45</b>	<b>49,34</b>	<b>382,14</b>	<b>0,118</b>	<b>0,355</b>	<b>165,116</b>	<b>147,75</b>	<b>5,94</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,593</b>	<b>44,678</b>	<b>179,441</b>	<b>1 314,833</b>	<b>0,688</b>	<b>1,977</b>	<b>367,472</b>	<b>833,082</b>	<b>17,219</b>

Стоимость рациона: 486,9 руб.  
 Стоимость по плану: 131,2 руб.  
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

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

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.