

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето ясли 2023  
 Возрастная категория: Дети-ясли

### Примерное двухнедельное циклическое 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
<b>Завтрак</b>												
1	Масло в кашу+	1,5	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
6,1	Каша манная молочная+	11,52	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	4,33	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
<b>Итого:</b>				<b>10,374</b>	<b>14,828</b>	<b>51,168</b>	<b>377,138</b>	<b>0,16</b>	<b>0,376</b>	<b>1,59</b>	<b>337,68</b>	<b>1,386</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	12,75	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
<b>Итого:</b>				<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>												
0,44	Сок фруктовый+	8,25	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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
0,13	Сметана в суп+	1,15	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
58	Икра кабачковая+	12,23	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки+	19,3	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
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
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
<b>Итого:</b>				<b>17,24</b>	<b>15,71</b>	<b>63,72</b>	<b>457,2</b>	<b>0,266</b>	<b>0,243</b>	<b>30,816</b>	<b>161,77</b>	<b>4,607</b>
<b>Полдник</b>												
281	Кефир**	10,8	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,14	Печенье+	3	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
<b>Итого:</b>				<b>6,03</b>	<b>6,405</b>	<b>22,74</b>	<b>172,69</b>	<b>0,077</b>	<b>0,272</b>	<b>1,05</b>	<b>186,52</b>	<b>0,622</b>
<b>Ужин</b>												
16,1	Сырники из творога+	39,26	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
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
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,75	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
<b>Итого:</b>				<b>11,18</b>	<b>5,9</b>	<b>32,92</b>	<b>228,5</b>	<b>0,123</b>	<b>0,333</b>	<b>0,61</b>	<b>216,11</b>	<b>2,78</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>45,949</b>	<b>42,918</b>	<b>186,298</b>	<b>1 301,003</b>	<b>0,656</b>	<b>1,299</b>	<b>41,566</b>	<b>908,08</b>	<b>10,295</b>

Стоимость по плану: 165руб.

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

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

Заместитель зав.по АХП: \_\_\_\_\_ / Казынкина И. П.