

День: 5
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
15,1	Омлет натуральный+	7,68	70	7	7,233	1,4	98	0,035	0,198	0,105	47,833	1,12
268	Бутерброды с маслом+	4,33	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,09	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
Итого:				11,73	21,703	30,46	363,6	0,107	0,312	3,265	130,583	2,91
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												
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	2,04	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	17,3	60	9,9	7,5	4,4	124,4	0,105		0,58	58,88	1,2
134,1	Кисель из сока+	3,27	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
164,1	Картофель отварной+	4,46	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,5	7	0,06	5,07	0,09	46,23		0,01		1,68	0,01
83,1	Суп из овощей+	3,52	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,13	Сметана в суп+	1,53	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
Итого:				21,78	22,65	59,848	541,47	0,338	0,196	29,209	152,553	4,907
Полдник												
151,1	Булочки с изюмом+	5,32	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
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:				9,9	9,4	45,5	281,5	0,15	0,26	0,91	201,19	1,4
Ужин												
176,1	Макаронны, запеченные с сыром+	13,52	150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
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
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
Итого:				10,98	6,42	72,932	408,945	0,138	0,083	49,58	133,44	2,83
Итого за день:				54,42	60,203	216,09	1 627,525	0,755	0,866	206,714	629,766	13,697

Стоимость по плану: 195руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

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