

День: 3  
 Неделя: 2  
 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>												
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	6,99	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
266,1	Бутерброды с повидлом+	5,7	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
36,2	Какао на молоке+	13,19	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>8,55</b>	<b>9,83</b>	<b>52,554</b>	<b>334,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>2,89</b>	<b>356,02</b>	<b>1,22</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	5,37	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>			<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>												
114,1	Фрикадельки рыбные+	9	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
134,1	Кисель из сока+	1,77	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,13	Сметана в суп+	0,99	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
80,1	Рассольник ленинградский+	2,72	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
42	Салат из солёных огурцов с луком+	0,53	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	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
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>22,29</b>	<b>13,81</b>	<b>62,748</b>	<b>473,76</b>	<b>0,296</b>	<b>0,283</b>	<b>26,366</b>	<b>144,08</b>	<b>4,417</b>
<b>Полдник</b>												
270	Горячий бутерброд с сыром+	11,76	3/17,66/20	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106
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>9,78</b>	<b>12,92</b>	<b>17,99</b>	<b>227,62</b>	<b>0,045</b>	<b>0,16</b>	<b>0,873</b>	<b>288,31</b>	<b>0,176</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
212,1	Капуста тушённая+	4,99	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,3	Яйцо отварное+	0,55	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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
	<b>Итого:</b>			<b>11,59</b>	<b>12,56</b>	<b>47,907</b>	<b>335,05</b>	<b>0,107</b>	<b>0,11</b>	<b>92,87</b>	<b>83,38</b>	<b>3,23</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,24</b>	<b>49,15</b>	<b>188,549</b>	<b>1 402,77</b>	<b>0,63</b>	<b>0,768</b>	<b>246,749</b>	<b>883,79</b>	<b>10,693</b>

Стоимость рациона: 486,9 руб.  
 Стоимость по плану: 122,74 руб.  
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

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

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

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