

День: 4
 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
Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная+	11,08	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу+	1,69	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
	Батон плетёнка с маком	2,4	30									
	Итого:			10,624	7,478	48,848	305,138	0,19	0,376	1,57	319,03	2,436
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	0,125	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
0,44	Сок фруктовый+	0,75	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
245,1	Лапша домашняя+	0,46	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
260	Плов из птицы*+	40,71	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
245	Суп - лапша домашняя+	0,91	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
60,2	Икра морковная+	2,51	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
	Итого:			22,69	18,523	86,948	601,298	0,241	0,233	23,39	151,185	5,594
Полдник												
0,14	Печенье+	0,68	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
37,1	Молоко кипячённое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			5,16	5,991	19,655	151,068	0,053	0,169	0,78	158,27	0,424
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
16,1	Сырники из творога+	39,38	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,78	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
34	Чай с молоком+	6,6	200	2,133	2,133	16,533	93,867	0,013	0,08	0,48	75	1,187
	Итого:			11,713	6,433	37,053	251,967	0,126	0,352	0,73	234,86	3,077
	Итого за день:			50,217	38,456	199,854	1 341,48	0,632	1,145	150,22	875,345	13,181

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 143,78 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.