

День: 5
 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												
15,1	Омлет натуральный+	7,22	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
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
0,25	Батон нарезной+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
Итого:				10,56	13,39	29,65	282,49	0,1	0,272	3,25	121,35	2,7
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+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	35,78	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	2,97	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,82	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
Итого:				21,89	11,14	68,294	458,41	0,3	1,63	114,93	145,5	6,257
Полдник												
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,86	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
281,1	Ряженка*+	9,61	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
Итого:				8,79	5,65	48,74	262,39	0,11	0,07	0,51	201,92	1,33
Ужин												
33	Чай с сахаром+	1,12	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	13,29	150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
Итого:				10,54	6,02	46,95	346,525	0,128	0,083	0,16	132,32	2,79
Итого за день:				51,81	36,23	200,984	1 381,825	0,66	2,07	242,6	613,09	14,727

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 101,01 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.