

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето ясли 2023  
 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>												
2,1	Каша пшённая молочная+	11,41	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,25	Батон нарезной+	2,79	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
1	Масло в кашу+	1	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
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
	<b>Итого:</b>			<b>12,496</b>	<b>8,322</b>	<b>65,634</b>	<b>393,402</b>	<b>0,238</b>	<b>0,242</b>	<b>1,05</b>	<b>213,12</b>	<b>2,714</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>												
134,1	Кисель из сока+	3,27	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
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
250,2	Биточки+	19,3	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	10,36	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,13	Сметана в суп+	1,15	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	2,85	150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,77	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
	<b>Итого:</b>			<b>23,73</b>	<b>13,07</b>	<b>99,468</b>	<b>509,69</b>	<b>0,343</b>	<b>0,25</b>	<b>25,57</b>	<b>127,26</b>	<b>4,983</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
340,9	Пирожки простые печенье с курагой	2,55	35	2,22	0,83	17,58	87	0,04	0,03	0,02	12,9	0,49
	<b>Итого:</b>			<b>6,12</b>	<b>4,83</b>	<b>24,68</b>	<b>164,8</b>	<b>0,08</b>	<b>0,19</b>	<b>0,8</b>	<b>166,28</b>	<b>0,56</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
212,2	Капуста тушённая+	2,49	50	1,37	3,06	5,65	50,64	0,02	0,03	21,69	33,86	0,67
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
0,3	Яйцо отварное+	0,55	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>			<b>10,21</b>	<b>9,49</b>	<b>42,267</b>	<b>284,41</b>	<b>0,087</b>	<b>0,08</b>	<b>71,19</b>	<b>49,52</b>	<b>2,55</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,586</b>	<b>35,742</b>	<b>239,399</b>	<b>1 384,312</b>	<b>0,77</b>	<b>0,777</b>	<b>222,36</b>	<b>568,18</b>	<b>12,457</b>

Стоимость по плану: 165р

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

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

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