

День: 5  
 Неделя: 2  
 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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
15,1	Омлет натуральный+	8,78	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
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
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
0,25	Батон нарезной+	2,79	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>12,56</b>	<b>15,457</b>	<b>30,05</b>	<b>310,49</b>	<b>0,11</b>	<b>0,329</b>	<b>3,28</b>	<b>135,017</b>	<b>3,02</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>												
255,2	Голубцы ленивые +	27,63	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
314,1	Соус томатный+	2,85	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
96,1	Суп с бобовыми+	1,01	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
275	Компот из консервированных плодов+	11,96	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	2,04	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
486	Салат «Витаминный»	6,87	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
	<b>Итого:</b>			<b>19,23</b>	<b>22,39</b>	<b>67,4</b>	<b>549,4</b>	<b>0,287</b>	<b>0,106</b>	<b>43,8</b>	<b>142,71</b>	<b>6,206</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	12,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+	4,82	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	<b>Итого:</b>			<b>8</b>	<b>7,6</b>	<b>39,75</b>	<b>257,8</b>	<b>0,126</b>	<b>0,16</b>	<b>0,811</b>	<b>171,48</b>	<b>0,73</b>
<b>Ужин</b>												
291,2	Запеканка картофельная с печенью	17,13	130	8,28	4,24	22,05	159,3	0,2	0,66	4,42	19	3,02
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,57	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
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
	<b>Итого:</b>			<b>11,06</b>	<b>6,6</b>	<b>46,62</b>	<b>287,4</b>	<b>0,273</b>	<b>0,793</b>	<b>171,56</b>	<b>48,12</b>	<b>8,22</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>50,88</b>	<b>52,077</b>	<b>191,17</b>	<b>1 437,1</b>	<b>0,817</b>	<b>1,402</b>	<b>343,201</b>	<b>509,327</b>	<b>19,826</b>

Стоимость по плану: 165руб

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

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

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