

День: 1
 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
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
1	Масло в кашу+	1,69	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
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
100,2	Бутерброд с сыром+	10,32	30/5/10,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	Итого:			15,264	15,368	66,196	469,118	0,24	0,286	1,12	314,56	2,826
Завтрак 2ой												
0,03	Сок томатный+	16,5	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
	Итого:			1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
Обед												
83,1	Суп из овощей+	3,15	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,17	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,28	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	24,17	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
60,2	Икра морковная+	2,51	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
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
	Итого:			26,87	11,07	90,47	544,53	0,36	0,326	15,683	139,22	8,387
Полдник												
0,4	Пряники+	3,9	26	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614
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:			6,084	7,452	28,862	204,797	0,062	0,176	0,78	161,856	0,684
Ужин												
164,1	Картофель отварной+	4,12	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
140,1	Напиток яблочный+	2,13	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
114,1	Фрикадельки рыбные+	9	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,94	7	0,06	5,07	0,09	46,23		0,01		1,68	0,01
311,1	Томаты консервированные порциями+	9,45	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
	Итого:			14,67	9,42	50,294	360,26	0,224	0,191	48,636	70,823	3,66
	Итого за день:			64,088	43,309	240,322	1 600,595	0,896	1,018	78,059	707,449	16,907

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 131,29 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.