

День: 2
 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												
146,1	Пудинг из творога+	34,43	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
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
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,78	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,25	Батон нарезной+	2	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:			17,06	15,515	48,257	393,068	0,145	0,437	1,066	312,56	1,895
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	12,75	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед												
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
225,1	Запеканка из печени с рисом+	39,58	160	27,02	8,08	22,4	270,48	0,152		16,296	21,136	3,424
70,1	Борщ сибирский+	2,76	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп+	0,99	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
46	Салат картофельный+	1,94	40	0,7	3,1	5,2	53	0,03	0,02	3,27	5,42	0,31
140,1	Напиток яблочный+	2,13	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,06	4								14,72	0,116
	Итого:			38,19	18,27	68,544	590,23	0,312	0,12	60,196	110,926	7,22
Полдник												
147,1	Блины+	6,07	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
281	Кефир*+	10,8	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,22	Мёд+	3,1	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
	Итого:			8,53	6,25	39,42	232,1	0,14	0,29	1,25	192,38	1,03
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
27,1	Котлеты морковные+	11,18	150	5,5	23,2	31,1	343,9	0,12	0,14	3,4	89,86	1,66
184,1	Соус абрикосовый+	1,79	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
	Итого:			7,84	23,56	57,89	501	0,173	0,183	3,53	109,05	3,63
	Итого за день:			72,745	63,67	229,861	1 781,873	0,799	1,104	73,542	730,916	14,675

Стоимость рациона: 486,9 руб.
 Стоимость по плану: 162,12 руб.
 Стоимость за 10: 130,16 руб.

Шеф повара: _____ / Артамонова Г. П.

Мед.Сестра: _____ / Муртазина З. Ф.

Бухгалтер: _____ / Казынкина И. П.