

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли(
 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	Са	Fe
	Завтрак											
36,2	Какао на молоке+		150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
146,1	Пудинг из творога+		100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Батон плетёнка с маком		30									
	Итого:			18,32	18,915	54,235	455,43	0,159	0,317	2,366	378,87	1,19
	Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+		75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	Итого:			0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	Обед											
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+		110	2,273	0,557	10,368	113,667	0,279	0,066	1,459	52,14	1,496
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
99,1	Суп-пюре из бобовых+		150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
478	Оладьи из печени (запеченные)		60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
481	Кисель из брусники		150	0,09	0,06	14,09	57,3			2,25	6,61	0,11
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	Итого:			22,723	11,527	56,028	480,547	0,636	10,189	30,989	151,27	9,297
	Полдник											
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипячённое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:			9,64	8,18	54,25	326,46	0,128	0,272	0,986	203,706	0,771
	Ужин											
140,1	Напиток яблочный+		150	0,1	0,1	19,8	76,2	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+		25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
319,2	Запеканка картофельная с овощами+		190	5,751	11,007	31,16	247	0,244	0,244	36,233	53,884	2,66
42	Салат из солёных огурцов с луком+		40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
	Итого:			7,801	13,407	60,61	391,15	0,308	0,273	69,373	75,314	4,345
	Итого за день:			59,159	52,105	231,873	1 682,587	1,253	11,096	111,214	830,16	16,128

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Казынкина Ирина Петровна