

День: 1  
 Неделя: 2  
 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
	<b>Завтрак</b>											
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++		160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
268	Бутерброды с маслом+		4,138/25,862	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>			<b>7,208</b>	<b>11,997</b>	<b>43,557</b>	<b>308,463</b>	<b>0,155</b>	<b>0,402</b>	<b>1,766</b>	<b>364,246</b>	<b>1,263</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+		75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>			<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>Обед</b>											
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
119,1	Гуляш из отварной говядины+		60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
103,1	Макаронные изделия отварные+		100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
276	Салат из консервированных овощей+		40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
126,1	Компот из смородины черной+		150	0,5	0,1	21,3	83,4	0,01	0,02	90	16,54	0,64
	<b>Итого:</b>			<b>31,83</b>	<b>15,99</b>	<b>95,5</b>	<b>490,29</b>	<b>0,371</b>	<b>0,313</b>	<b>106,8</b>	<b>129,71</b>	<b>5,757</b>
	<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+		160	4,64	4	6,4	80	0,064	0,277	1,12	192	0,16
	<b>Итого:</b>			<b>6,32</b>	<b>6,655</b>	<b>23,14</b>	<b>177,69</b>	<b>0,081</b>	<b>0,289</b>	<b>1,12</b>	<b>198,52</b>	<b>0,632</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		170	2,527	6,947	15,617	134,64	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
203,1	Напиток брусничный+		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
214,1	Перец сладкий свежий порциями+		40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
	<b>Итого:</b>			<b>5,107</b>	<b>7,307</b>	<b>46,677</b>	<b>269,24</b>	<b>0,217</b>	<b>0,177</b>	<b>133,771</b>	<b>60,545</b>	<b>2,777</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>51,14</b>	<b>42,099</b>	<b>214,95</b>	<b>1 272,818</b>	<b>0,854</b>	<b>1,183</b>	<b>288,457</b>	<b>778,521</b>	<b>10,653</b>

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

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Казынкина Ирина Петровна