

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна - лето 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		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке+		150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>8,34</b>	<b>6,17</b>	<b>41</b>	<b>255,18</b>	<b>0,158</b>	<b>0,188</b>	<b>2,79</b>	<b>352,02</b>	<b>0,92</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+		75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
	<b>Итого:</b>			<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29</b>	<b>0,022</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
<b>Обед</b>												
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
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
276	Салат из консервированных овощей+		40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
204,1	Гречка рассыпчатая+		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
239	Птица отварная+		60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
65,1	Борщ+		150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>22,902</b>	<b>21,964</b>	<b>75,618</b>	<b>577,154</b>	<b>0,359</b>	<b>0,26</b>	<b>17,065</b>	<b>112,62</b>	<b>7,055</b>
<b>Полдник</b>												
148,2	Ватрушка с творогом+		50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>			<b>10,983</b>	<b>5,75</b>	<b>29,85</b>	<b>205,883</b>	<b>0,115</b>	<b>0,243</b>	<b>0,872</b>	<b>185,947</b>	<b>0,862</b>
<b>Ужин</b>												
183	Соус сметанный+		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,44	Сок фруктовый+		180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+		150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
	<b>Итого:</b>			<b>19,82</b>	<b>13,54</b>	<b>44,798</b>	<b>376,954</b>	<b>0,314</b>	<b>0,045</b>	<b>13,735</b>	<b>89,088</b>	<b>3,182</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>62,72</b>	<b>47,499</b>	<b>198,016</b>	<b>1 444,171</b>	<b>0,967</b>	<b>0,781</b>	<b>41,962</b>	<b>760,675</b>	<b>12,544</b>

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна