



День: 2
 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
	Завтрак											
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			6,78	4,27	41,71	231,29	0,148	0,378	1,71	350,54	1,18
	Завтрак 2ой											
0,31	Черешня+		75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Итого:			0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	Обед											
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,026	2,173	0,039	19,813		0,004		0,72	0,004
96,1	Суп с бобовыми+		150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
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
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)		60	11	6	3,3	110,9	0,17		0,8	34,17	1
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
164,1	Картофель отварной+		100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:			26,746	17,843	66,139	532,553	0,493	0,21	28,126	162,403	6,25
	Полдник											
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:			9,31	7,13	52,03	309,1	0,11	0,1	0,5	205,65	0,837
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
180,1	Вареники ленивые+		120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
183	Соус сметанный+		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:			17,34	15,12	32,65	378,1	0,113	0,283	0,29	150,94	2,66
	Итого за день:			61,001	44,663	200,479	1 487,253	0,871	0,978	41,876	894,283	12,277

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна