

День: 1
 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		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
2,1	Каша пшеничная молочная+		150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		4,268/5,449/25,61	2,134	5,745	0,051	48,957	60,439		0,009	92,366	0,111
	Итого:			14,194	13,845	55,241	395,547	60,679	0,16	2,649	422,196	1,541
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+		75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:			0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед												
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		2								7,36	0,058
73,1	Щи из свежей капусты+		150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
309,2	Огурцы консервированные порциями++		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+		180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:			27,6	26,777	71,33	630,56	0,308	0,158	40,373	156,53	7,538
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+		12	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:			5,688	6,393	18,564	151,974	0,058	0,199	0,936	187,968	0,367
Ужин												
23,1	Морковь, тушенная с рисом+		150	2,7	7,5	25,8	183	0,03	0,03	1,2	15	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
129,1	Кисель из клюквы+		150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
	Итого:			4,78	7,86	59,76	334,6	0,083	0,053	1,29	30,36	1,74
	Итого за день:			52,937	55,025	210,97	1 539,816	61,158	0,572	90,248	822,554	11,411

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна