

День: 1  
Неделя: 1  
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>												
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
36,2	Какао на молоке+		150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
5,1	Каша геркулес молочная+		160	6,507	5,44	23,36	168,533	0,128	0,181	0,768	166,187	0,949
100,2	Бутерброд с сыром+		5/10,638/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	<b>Итого:</b>			<b>15,031</b>	<b>17,308</b>	<b>53,946</b>	<b>432,041</b>	<b>0,238</b>	<b>0,247</b>	<b>2,788</b>	<b>455,347</b>	<b>1,815</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>												
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+		170	1,927	1,247	13,487	76,047	0,068	0,045	4,726	13,747	0,646
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+		3								11,04	0,087
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
227,1	Плов из отварной говядины+		180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
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
	<b>Итого:</b>			<b>22,567</b>	<b>20,497</b>	<b>86,437</b>	<b>620,897</b>	<b>0,288</b>	<b>0,155</b>	<b>39,246</b>	<b>117,827</b>	<b>6,553</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+		160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
0,14	Печенье+		12	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	<b>Итого:</b>			<b>5,168</b>	<b>5,86</b>	<b>17,617</b>	<b>141,601</b>	<b>0,053</b>	<b>0,178</b>	<b>0,832</b>	<b>167,517</b>	<b>0,358</b>
<b>Ужин</b>												
167,1	Картофельное пюре запеченное+		180	4,7	4,3	30,8	180,4	0,19	0,16	15,83	55,52	1,61
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
481	Кисель из брусники		150	0,09	0,06	14,09	57,3			2,25	6,61	0,11
114,1	Фрикадельки рыбные+		60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
	<b>Итого:</b>			<b>16,87</b>	<b>6,22</b>	<b>60,55</b>	<b>363,8</b>	<b>0,303</b>	<b>0,263</b>	<b>18,55</b>	<b>111,9</b>	<b>3,58</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>60,31</b>	<b>60,034</b>	<b>224,625</b>	<b>1 585,474</b>	<b>0,911</b>	<b>0,845</b>	<b>106,416</b>	<b>878,091</b>	<b>12,531</b>

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна