

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна - лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое 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	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
268	Бутерброды с маслом+		4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:			6,95	11,55	42,32	298,4	0,16	0,45	1,98	407,98	1,28
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+		75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:			0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед												
80,1	Рассольник ленинградский+		170	1,587	3,513	10,993	84,66	0,057	0,045	4,794	14,28	0,635
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной+		150	2,985	3,525	23,01	143,535	0,14	0,099	12,369	15,02	1,26
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+		7	0,06	5,07	0,09	46,23		0,01		1,68	0,01
0,04	Сок тыквенный+		200	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
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
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+		60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:			19,652	19,788	69,273	541,525	0,366	0,304	35,266	122,259	4,932
Полдник												
302,1	Сырная палочка+		50	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:			12,946	29,384	41,174	480,88	0,126	0,116	0,604	322,108	0,974
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
171,1	Запеканка овощная+		150	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68
33	Чай с сахаром+		160	0,171		0,032	43,52	0,011	0,085	4,309	0,715	
	Итого:			7,291	6,11	40,332	281,92	0,193	0,153	16,435	75,839	3,565
	Итого за день:			47,138	66,854	200,224	1 633,137	0,86	1,045	58,036	942,437	12,475

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

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Корыхалова Анастасия Владимировна