

День: 4
 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
Завтрак												
6,1	Каша манная молочная+		150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом+		30,172/4,828	2,957	9,112	17,645	164,138	0,06	0,036		11,224	0,748
	Итого:			10,581	16,79	55,881	417,756	0,13	0,252	1,08	216,994	1,964
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:			0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
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	
103,1	Макаронные изделия отварные+		80	6,528	2,304	39,928	122,32	0,122	0,048		14,992	0,869
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
42	Салат из солёных огурцов с луком+		40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
65,1	Борщ+		150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
261	Котлеты рубленные из птицы*+		60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
130,1	Кисель из яблок+		150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
	Итого:			25,888	20,774	101,108	612,19	0,302	0,248	26,173	133,202	6,195
Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	Вафли+		14	0,336	0,294	8,4	36,456	0,004	0,001		1,05	0,063
	Итого:			4,236	4,294	15,5	114,256	0,044	0,161	0,78	154,43	0,133
Ужин												
16,1	Сырники из творога+		160	11,84	5,664	14,016	152	0,096	0,384	0,352	229,104	1,12
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
183	Соус сметанный+		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01		5,52	0,04
34	Чай с молоком+		200	2,133	2,133	16,533	93,867	0,013	0,08	0,48	75	1,187
	Итого:			16,353	8,657	42,209	311,067	0,162	0,496	0,842	320,124	3,517
	Итого за день:			57,088	50,645	222,048	1 487,279	0,66	1,173	152,625	836,76	12,459

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна