

День: 5
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												
268	Бутерброды с маслом+		4,828/30,172	2,957	9,112	17,645	164,138	0,06	0,036		11,224	0,748
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный+		60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			11,601	16,662	41,166	546,598	0,148	0,404	2,88	233,084	2,308
Завтрак 2ой												
0,33	Киви+		75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:			0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
Обед												
91,1	Суп из овощей с фасолью+		170	0,907	3,4	5,44	55,76	0,034	0,034	3,117	12,875	0,397
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре+		150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095
0,12	Сок персиковый+		150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
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
58	Икра кабачковая+		40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
234,3	Рыба горбуша припущенная+		60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
	Итого:			26,927	19,22	70,575	557,695	0,415	0,397	35,596	130,76	5,794
Полдник												
334	Плюшка новомосковская+		60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
281	Кефир+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:			8,45	7,35	38,65	255	0,146	0,26	1,081	198,1	0,81
Ужин												
123,2	Компот из свежих плодов груш+		150	0,12		18,06	73,5	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
163,1	Калуста тушеная+		220	6,967	6,05	28,417	172,333	0,092	0,11	58,263	143,77	2,163
	Итого:			9,067	6,41	56,737	298,933	0,149	0,14	58,908	166,23	4,068
	Итого за день:			56,644	49,942	213,202	1 693,526	0,874	1,232	233,465	758,174	13,58

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

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Корыхалова Анастасия Владимировна