

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима 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												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
100	Бутерброд с сыром+		3/10,638/25	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			9,23	10,88	42,26	301,4	0,15	0,41	1,78	439,74	1,32
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												
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
103,1	Макаронные изделия отварные+		100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
119,1	Гуляш из отварной говядины+		60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
80,1	Рассольник ленинградский+		150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
60,2	Икра морковная+		40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
143,1	Напиток из плодов шиповника+		150	0,5		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:			33,74	18,67	100,48	594,55	0,383	0,41	173,533	109,64	9,493
Полдник												
0,14	Печенье+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:			6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
309,2	Огурцы консервированные порциями++		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по-русски+		150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
132	Кисель из кураги+		150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:			19,95	13,077	50,22	404,05	0,286	0,051	12,425	78,87	3,112
	Итого за день:			69,31	50,112	225,57	1 523,06	0,906	1,09	312,424	830,826	16,131

Стоимость рациона: 165,82 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна