

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
185,1	Соус клюквенный+		25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	Батон плетёнка с маком		30									
150,1	Суфле творожное+		100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			16,233	8,867	34,833	276,533	0,1	0,407	1,307	309,143	1,01
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед												
251,1	Азу с говядиной+		180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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
220,1	Мясо для супа+		10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
276	Салат из консервированных овощей+		40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
73,1	Щи из свежей капусты+		150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
	Итого:			17,75	21,13	54,07	497,93	0,315	0,085	38,903	129,17	5,637
Полдник												
149,1	Ватрушка с повидлом+		60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:			8,79	5,65	48,74	262,39	0,11	0,07	0,51	201,92	1,33
Ужин												
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	0,01	5,52	0,04
191,1	Пудинг из моркови и яблок+		200	8,667	7,667	38,778	227,889	0,156	0,278	29,944	202,722	2,6
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:			11,647	8,927	82,438	420,189	0,218	0,32	79,454	223,902	4,52
	Итого за день:			55,545	44,648	235,831	1 522,517	0,773	0,957	127,674	870,136	13,397

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

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна