



День: 5  
 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
15,1	Омлет натуральный+		80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
310,1	Зеленый горошек консервированный+		40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
268	Бутерброды с маслом+		4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>13,098</b>	<b>17,492</b>	<b>31,1</b>	<b>333,06</b>	<b>0,144</b>	<b>0,361</b>	<b>4,48</b>	<b>128,217</b>	<b>3,07</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>			<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>Обед</b>											
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
164,1	Картофель отварной+		130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
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
65,1	Борщ+		150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
203,1	Напиток брусничный+		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
234,3	Рыба горбуша припущенная+		60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
	<b>Итого:</b>			<b>24,131</b>	<b>16,513</b>	<b>58,638</b>	<b>482,425</b>	<b>0,341</b>	<b>0,322</b>	<b>17,73</b>	<b>93,547</b>	<b>4,145</b>
	<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
302,1	Сырная палочка+		70	12,034	35,888	48,824	566,832	0,134	0,134	0,216	190,551	1,154
	<b>Итого:</b>			<b>17,254</b>	<b>40,388</b>	<b>56,384</b>	<b>658,032</b>	<b>0,17</b>	<b>0,158</b>	<b>0,756</b>	<b>413,751</b>	<b>1,334</b>
	<b>Ужин</b>											
60,2	Икра морковная+		40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
123,4	Компот из плодов сушеных+		150	1,1		35,4	139					
212,2	Капуста тушеная+		220	6,028	13,464	24,86	222,816	0,088	0,132	95,436	148,984	2,948
	<b>Итого:</b>			<b>10,208</b>	<b>17,524</b>	<b>76,32</b>	<b>472,216</b>	<b>0,161</b>	<b>0,175</b>	<b>98,746</b>	<b>176,484</b>	<b>4,878</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>64,721</b>	<b>91,946</b>	<b>229,792</b>	<b>1 977,743</b>	<b>0,838</b>	<b>1,03</b>	<b>245,461</b>	<b>823,999</b>	<b>15,077</b>

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

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Костромитина Людмила Андреевна