

День: 2
Неделя: 1
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											
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
36,2	Какао на молоке+		150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
146,1	Пудинг из творога+		100	13,06	13,69	24,37	287,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
	Батон плетёнка с маком		30									
	Итого:			16,72	17,19	41,86	383,43	0,115	0,232	2,146	308,29	1,16
	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											
478	Оладьи из печени (запеченные)		60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
46	Салат картофельный+		80	1,4	6,2	10,4	106	0,06	0,04	6,54	10,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			13,31	13,11	30,19	297,84	0,32	10,08	25,42	34,96	6,54
99,1	Суп-пюре из бобовых+		150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+		120	2,48	0,608	11,31	124	0,304	0,072	1,592	56,88	1,632
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
139,1	Напиток клюквенный+		150	0,1		18,7	71,3			2,81	2,98	0,17
	Итого:			25,29	18,518	71,1	618,63	0,714	10,222	30,422	143,09	9,879
	Полдник											
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			10,18	7,88	52,93	323,1	0,152	0,392	1,31	235,65	0,867
	Ужин											
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
176,1	Макароны, запеченные с сыром+		120	6,72	4,528	29,328	202,1	0,06	0,04	0,064	94,224	0,76
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			9,3	5,288	71,588	382,3	0,123	0,073	49,564	109,884	2,64
	Итого за день:			61,52	48,906	244,828	1 739,47	1,126	10,934	207,192	808,914	16,196

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

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна