

День: 4
 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
1	Масло в кашу+		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,2	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
6,1	Каша манная молочная+		150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Батон плетанка с маком		30									
	Итого:			7,924	7,278	42,536	265,018	0,11	0,346	1,59	328,38	0,766
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+		75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:			0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Обед											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+		150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
481	Кисель из брусники		150	0,09	0,06	14,09	57,3			2,25	6,61	0,11
316,1	лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
260	Плов из птицы*+		160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
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
239,1	Мясо для супа (куры)+		15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
	Итого:			32,12	28,245	70,573	668,43	0,248	0,19	28,925	103,248	5,747
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,18	Вафли+		10	0,24	0,21	6	26,04	0,003	0,001		0,75	0,045
	Итого:			5,44	5,543	15,467	129,773	0,056	0,214	1,04	205,257	0,138
	Ужин											
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
25,2	Залепанка из творога+		100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
	Итого:			22,17	4,08	51,3	325,76	0,115	0,267	2,06	142,88	2,06
	Итого за день:			67,954	45,168	187	1 419,393	0,543	1,039	37,365	794,014	10,436

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

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: _____ / Костромитина Людмила Андреевна