

День: 5  
 Неделя: 1  
 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
	<b>Завтрак</b>											
15,1	Омлет натуральный+		70	7	7,233	1,4	98	0,035	0,198	0,105	47,833	1,12
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
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>11,794</b>	<b>16,533</b>	<b>34,041</b>	<b>521,06</b>	<b>0,103</b>	<b>0,296</b>	<b>2,385</b>	<b>115,383</b>	<b>2,79</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+		75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
	<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
310,1	Зеленый горошек консервированный+		40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
0,39	Сок морковный+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+		60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
104,2	Картофельное пюре+		120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
65,1	Борщ+		150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
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+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	<b>Итого:</b>			<b>22,522</b>	<b>14,169</b>	<b>65,238</b>	<b>473,204</b>	<b>0,327</b>	<b>0,322</b>	<b>22,191</b>	<b>161,538</b>	<b>5,053</b>
	<b>Полдник</b>											
147,1	Блины+		60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>			<b>10,25</b>	<b>8,375</b>	<b>45,275</b>	<b>283,1</b>	<b>0,184</b>	<b>0,385</b>	<b>1,3</b>	<b>267,73</b>	<b>1</b>
	<b>Ужин</b>											
212,1	Капуста тушённая+		200	5,5	12,26	22,58	202,56	0,08	0,12	86,74	135,44	2,7
60,1	Икра свекольная+		40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
273,5	Напиток апельсиновый+		150	0,14	0,03	19,18	78,27	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>			<b>8,72</b>	<b>16,35</b>	<b>57,82</b>	<b>391,23</b>	<b>0,163</b>	<b>0,163</b>	<b>99,05</b>	<b>168,58</b>	<b>4,73</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,886</b>	<b>55,577</b>	<b>207,999</b>	<b>1 697,094</b>	<b>0,822</b>	<b>1,187</b>	<b>153,426</b>	<b>739,481</b>	<b>13,648</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