

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ЯСЛИ (Ивроссы)
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	Ca	Fe
	Завтрак											
34	Чай с молоком+	3,45	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
2,1	Каша пшеничная молочная+	8,46	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
100,2	Бутерброд с сыром+	6,42	5/10,63В/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
1	Масло в кашу+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
	Итого:			15,264	15,368	66,196	469,118	0,24	0,286	1,12	314,56	2,826
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	10,07	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:			0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед											
83,1	Суп из овощей+	2,76	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,13	Сметана в суп+	1	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
204,1	Гречка рассыпчатая+	1,92	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
276	Салат из консервированных овощей+	6,76	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
222	Зелень в суп+	0,38	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
119,1	Гуляш из отварной говядины+	21,4	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,97	150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа+	9,21	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
	Итого:			30,34	14,77	91,34	598,02	0,388	0,379	16,493	141,99	8,252
	Полдник											
281	Кефир*+	8,99	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,18	Вафли+	1,66	14	0,336	0,294	8,4	36,456	0,004	0,001		1,05	0,063
	Итого:			4,686	4,044	14,4	111,456	0,064	0,261	1,05	181,05	0,213
	Ужин											
0,12	Сок персиковый+	7,6	200	0,6		33,987	131,533	0,04	0,08	12	10	1,8
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
171,2	Запеканка овощная+	9,45	150	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,32	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	Итого:			8,02	6,15	75,087	374,433	0,242	0,232	31,15	88,33	4,85
	Итого за день:			58,985	40,482	253,098	1 580,162	0,963	1,16	94,813	751,43	16,366

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 112,8 руб.
Стоимость за 10: 126,44 руб.

Старшая медсестра:  / Муртаева Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна