

День: 5
Неделя: 1
Сезон: зима-весна ЯСЛИ (Ивроссы)
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
Завтрак												
0,25	Батон нарезной+	1,8	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
15,1	Омлет натуральный+	11,29	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
35,2	Кофейный напиток+	7,18	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
310,1	Зеленый горошек консервированный+	8,62	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
	Итого:			11,228	7,745	34,39	249,35	0,172	0,422	4,96	234,76	2,25
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												
164,1	Картофель отварной+	3,26	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,65	3	0,026	2,173	0,039	19,813		0,004		0,72	0,004
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
64,1	Салат из свеклы+	1,12	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
245	Суп - лапша домашняя+	0,57	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239,1	Мясо для супа (куры)+	5,12	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
245,1	Лапша домашняя+	0,76	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
113,1	Хлебцы рыбные+	99,61	60	12,4	3,2	4,8	95,7	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55
132	Кисель из кураги+	3,32	150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45
	Итого:			37,571	26,721	89,867	762,381	0,394	0,278	17,386	151,763	6,208
Полдник												
0,24	Йогурт+	13,18	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
147,1	Блины+	4,66	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
0,22	Мёд+	1,4	5	0,04		4,01	15,5			0,1	0,7	0,04
	Итого:			10,39	4,375	33,785	200,1	0,08	0,067	0,85	166,68	0,965
Ужин												
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,43	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
309,2	Огурцы консервированные порциями++	6,91	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
203,1	Напиток брусничный+	0,91	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:			4,58	6,527	43,39	247,2	0,171	0,141	31,93	61,87	2,63
	Итого за день:			64,444	45,518	207,507	1 486,166	0,847	0,91	100,126	640,573	12,278

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 193,2 руб.
Стоимость за 10: 126,24 руб.

Старшая медсестра:  / Муртаева Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна