

День: 4
 Неделя: 1
 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	Са	Fe
	Завтрак											
36,2	Какао на молоке+	9,92	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
	Батон плетёнка с маком	1,95	30									
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	5	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:			6,06	5,9	26,99	186,29	0,11	0,17	2,79	345,12	0,35
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	6,65	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											
222	Зелень в суп+	0,96	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
260,1	Плов из филе куриного	5,87	160	17,57	5,2	24,1	213,45	0,1		1,35	16,48	1,66
79,1	Рассольник домашний+	2,27	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,13	Сметана в суп+	0,75	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
486	Салат «Витаминный»	5,33	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
0,44	Сок фруктовый+	7,6	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
	Итого:			22,955	12,775	77,077	511,877	0,275	0,108	26,63	136,932	5,156
	Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	8,53	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье+	2,01	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542
	Ужин											
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
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
146,1	Пудинг из творога+	18,59	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий+	3,13	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:			18,44	17,775	60,905	473,24	0,162	0,4	0,776	265,28	3,07
	Итого за день:			53,065	43,135	196,162	1 378,907	0,625	0,865	154,726	919,232	10,768

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 84,34 руб.
 Стоимость за 10: 126,44 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна