

День: 2  
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		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
144,2	Запеканка из творога+	17,14	90	14,337	14,931	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594
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
	Батон плетенка с маком	1,95	30									
182,3	Соус сладкий+	3,13	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>			<b>17,737</b>	<b>18,656</b>	<b>33,565</b>	<b>370,268</b>	<b>0,099</b>	<b>0,389</b>	<b>0,817</b>	<b>266,65</b>	<b>1,534</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	16,47	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	<b>Итого:</b>			<b>0,38</b>	<b>0,028</b>	<b>9,025</b>	<b>38,522</b>	<b>0,019</b>	<b>0,028</b>	<b>4,75</b>	<b>18,05</b>	<b>2,185</b>
	<b>Обед</b>											
70,1	Борщ сибирский+	2,11	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
71,1	Фрикадельки мясные+	11,27	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
0,13	Сметана в суп+	1	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
104,2	Картофельное пюре+	6,2	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
	Компот из консервированных плодов+	9,03	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
275	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,09	Котлеты или биточки из семги	56,17	60	8,26	4,7	3,26	88,4	0,13		0,63	25,94	0,76
112,3	Зелень в суп+	0,38	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	3,8	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
316,1	<b>Итого:</b>			<b>23,122</b>	<b>16,962</b>	<b>69,139</b>	<b>527,957</b>	<b>0,377</b>	<b>0,254</b>	<b>40,61</b>	<b>134,569</b>	<b>5,703</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	8,53	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
149,1	Ватрушка с повидлом+	8,9	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	<b>Итого:</b>			<b>8,34</b>	<b>5,9</b>	<b>49,54</b>	<b>264,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>169,3</b>	<b>1,25</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,44	Сок фруктовый+	7,6	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
27,1	Котлеты морковные+	5,8	100	3,667	15,467	20,733	229,267	0,08	0,093	2,267	59,907	1,107
106,1	Рис припущенный+	3,99	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
	<b>Итого:</b>			<b>8,547</b>	<b>18,077</b>	<b>81,33</b>	<b>521,673</b>	<b>0,203</b>	<b>0,146</b>	<b>6,267</b>	<b>109,623</b>	<b>3,394</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,126</b>	<b>59,623</b>	<b>242,599</b>	<b>1 722,61</b>	<b>0,817</b>	<b>1,027</b>	<b>53,284</b>	<b>698,192</b>	<b>14,066</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 169,22 руб.  
Стоимость за 10: 125,09 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна