

День: 1
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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | |
| 18,1 | Суп молочный с макаронными изделиями+ | 5,84 | 150 | 3,2 | 2,8 | 12,1 | 88,7 | 0,06 | 0,16 | 0,73 | 146,58 | 0,24 |
| 36,2 | Какао на молоке+ | 9,92 | 150 | 3,46 | 3,1 | 15,99 | 105,69 | 0,06 | | 1,95 | 180,34 | 0,18 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 3,7 | 4/25 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | Итого: | | | 9,11 | 13,45 | 42,71 | 330,39 | 0,17 | 0,19 | 2,68 | 336,22 | 1,04 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины+ | 16,62 | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Итого: | | | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| Обед | | | | | | | | | | | | |
| 222 | Зелень в суп+ | 0,96 | 5 | 0,125 | 0,025 | 0,2 | 1,5 | | 0,025 | 12,5 | 27,875 | 0,2 |
| 250,1 | Котлеты+ | 18,44 | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 114 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 314,1 | Соус томатный+ | 1,5 | 30 | 0,51 | 1,35 | 2,34 | 24 | 0,006 | 0,006 | 0,84 | 6 | 0,21 |
| 273,5 | Напиток апельсиновый+ | 2,72 | 150 | 0,14 | 0,03 | 19,18 | 78,27 | 0,01 | | 9 | 5,64 | 0,1 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,28 | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 81,1 | Суп картофельный+ | 2,58 | 150 | 1,5 | 1,7 | 11,5 | 70 | 0,07 | 0,05 | 6,01 | 12,5 | 0,67 |
| 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 |
| 249,6 | Рыба минтай для супа++ | 2,64 | 15 | 2,43 | 0,17 | | 11,25 | 0,02 | 0,02 | | 6,45 | 0,14 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая+ | 1,92 | 100 | 6,01 | 1,56 | 30,39 | 144,07 | 0,16 | 0,086 | | 13,03 | 3,06 |
| 0,01 | Соль+ | 0,04 | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| | Итого: | | | 23,855 | 13,275 | 85,19 | 543,97 | 0,406 | 0,307 | 31,66 | 133,445 | 6,976 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | |
| 0,18 | Вафли+ | 1,66 | 14 | 0,336 | 0,294 | 8,4 | 36,456 | 0,004 | 0,001 | | 1,05 | 0,063 |
| 281 | Кефир+ | 8,99 | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| | Итого: | | | 4,686 | 4,044 | 14,4 | 111,456 | 0,064 | 0,261 | 1,05 | 181,05 | 0,213 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | |
| 171,2 | Запеканка овощная+ | 11,34 | 180 | 6,168 | 6,9 | 36,048 | 222,36 | 0,168 | 0,144 | 19,62 | 73,236 | 2,016 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 1,02 | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 133 | Кисель из плодов шиповника+ | 2,45 | 150 | 0,02 | | 23,5 | 98,4 | | 0,03 | 26,4 | 6,56 | 1,4 |
| 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: | | | 8,468 | 7,3 | 70,608 | 378,36 | 0,231 | 0,207 | 48,82 | 97,096 | 4,786 |
| | Итого за день: | | | 46,719 | 38,219 | 218,533 | 1 392,676 | 0,915 | 0,987 | 112,71 | 774,061 | 13,09 |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 106,7 руб.
Стоимость за 10: 126,24 руб.

Старшая медсестра: *[Подпись]* / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: *[Подпись]* / Костромитина Людмила Андреевна