

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА 2 корпус ясли 2022г.  
 Возрастная категория: Дети ясли\_2 КОРПУС



### 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
<b>Завтрак</b>												
1	Масло в кашу		2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
34	Чай с молоком		160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,25	Батон нарезной		25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
5,1	Каша геркулес молочная		150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
<b>Итого:</b>				<b>10,713</b>	<b>8,664</b>	<b>51,956</b>	<b>330,275</b>	<b>0,197</b>	<b>0,264</b>	<b>1,104</b>	<b>227,28</b>	<b>2,903</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко		110	0,044	0,044	10,78	46,948	0,032	0,022	181,5	17,6	2,42
0,34	Вода питьевая		120								5,4	0,001
<b>Итого:</b>				<b>0,044</b>	<b>0,044</b>	<b>10,78</b>	<b>46,948</b>	<b>0,032</b>	<b>0,022</b>	<b>181,5</b>	<b>23</b>	<b>2,421</b>
<b>Обед</b>												
528	Соус красный основной		30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
487	Салат «Степной»		40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
0,09	Хлеб ржаной+		20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
222	Зелень в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
242	Макаронник с печенью		120	11,222	5,174	26,784	195,84	0,182	0,864	4,109	19,104	3,773
128	Компот из смеси сухофруктов		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Хлеб пшеничный+		10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
231	Суп с рыбными консервами		150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
<b>Итого:</b>				<b>20,298</b>	<b>14,583</b>	<b>83,752</b>	<b>538,853</b>	<b>0,339</b>	<b>1,05</b>	<b>22,029</b>	<b>119,52</b>	<b>7,321</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое		165	4,29	4,4	7,81	85,58	0,044	0,176	0,858	168,718	0,077
270	Горячий бутерброд с сыром		2,25/10,372/15	4,41	6,69	8,168	112,365	0,004		0,07	101,198	0,08
<b>Итого:</b>				<b>8,7</b>	<b>11,09</b>	<b>15,978</b>	<b>197,945</b>	<b>0,048</b>	<b>0,176</b>	<b>0,928</b>	<b>269,916</b>	<b>0,157</b>
<b>Ужин</b>												
216,1	Помидоры свежие порциями		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Хлеб пшеничный+		10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,01	Соль+		1								3,68	0,029
183	Соус сметанный		20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
0,09	Хлеб ржаной+		20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
320,1	Рулет картофельный с яйцом		190	10,692	13,418	39,942	322,791	0,233	0,308	29,663	52,782	2,658
203,1	Напиток брусничный		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
<b>Итого:</b>				<b>13,492</b>	<b>14,278</b>	<b>71,522</b>	<b>465,186</b>	<b>0,306</b>	<b>0,359</b>	<b>40,791</b>	<b>84,088</b>	<b>4,369</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>53,247</b>	<b>48,659</b>	<b>233,987</b>	<b>1 579,207</b>	<b>0,922</b>	<b>1,87</b>	<b>246,352</b>	<b>723,804</b>	<b>17,17</b>

Стоимость рациона: 316,09 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: Мухаметдинова Д. И.  
 Врач(диетсестра): Александрова К. П.  
 бухгалтер: Мальцева Е. Н.