

День: 2
 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
144,2	Запеканка из творога		76	12,107	12,608	6,156	183,977	0,038	0,198	0,175	112,86	0,502
183	Соус сметанный		45	0,72	0,9	2,52	21,78		0,018	0,018	9,936	0,072
35,1	Кофейный напиток+		180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
0,09	Хлеб ржаной+		20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
268	Бутерброды с маслом		4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			18,877	22,738	42,99	446,676	0,183	0,489	1,237	353,728	2,502
Завтрак 2ой												
0,12	Сок фруктовый		200	0,6		33,987	131,533	0,04	0,08	12	10	1,8
0,34	Вода питьевая		120								5,4	0,001
	Итого:			0,6		33,987	131,533	0,04	0,08	12	15,4	1,801
Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями		30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
71,1	Фрикадельки мясные		25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
0,13	Сметана в суп		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре		120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
74,1	Ши из свежей капусты с картофелем		150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
275	Компот из консервированных плодов		140	0,112		21,467	87,08	0,011	0,022	1,68	5,88	0,308
234,3	Рыба горбуша припущенная		70	14,35	4,55		98	0,14	0,112	0,63	14	0,42
	Хлеб пшеничный+		15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:			26,131	14,714	49,935	388,539	0,338	0,331	25,747	103,678	3,269
Полдник												
51	Снежок		180									
0,14	Печенье		20									
	Итого:											
Ужин												
250,3	Шницели		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)		190	2,825	7,765	17,455	150,48	0,139	0,139	36,493	44,409	1,393
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
311,1	Томаты консервированные порциями		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
133	Кисель из плодов шиповника		150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:			15,295	14,125	55,235	428,941	0,249	0,288	71,983	104,779	5,385
	Итого за день:			60,902	51,577	182,146	1 395,69	0,81	1,187	110,967	577,585	12,957

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

Повар: Иль / Мухаметдинова Д. И.
 Врач(диетсестра): Анел / Анискина И. П.
 бухгалтер: Млан / Мальцева Е. Н.