

День: 4  
 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
<b>Завтрак</b>												
183	Соус сметанный		30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
36	Какао на молоке		195	6,617	7,683	22,508	181,025	0,078	0,312	2,535	237,029	0,884
0,25	Батон нарезной		25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
1,1	Масло		4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
146,1	Пудинг из творога		76	9,926	10,404	18,521	203,482	0,042	0,169	0,126	92,553	0,73
0,09	Хлеб ржаной+		20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>			<b>20,291</b>	<b>23,208</b>	<b>61,296</b>	<b>528,811</b>	<b>0,195</b>	<b>0,531</b>	<b>2,673</b>	<b>350,3</b>	<b>2,925</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,12	Сок фруктовый		190	0,57		32,287	124,957	0,038	0,076	11,4	9,5	1,71
0,34	Вода питьевая		120								5,4	0,001
	<b>Итого:</b>			<b>0,57</b>		<b>32,287</b>	<b>124,957</b>	<b>0,038</b>	<b>0,076</b>	<b>11,4</b>	<b>14,9</b>	<b>1,711</b>
<b>Обед</b>												
64,1	Салат из свеклы		40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
267,1	Жаркое домашнему из говядины		140	13,144	14,894	13,207	239,859	0,148		17,967	24,796	2,901
129,1	Кисель из клюквы		150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
222	Зелень в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
80,1	Рассольник ленинградский		150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
0,13	Сметана в суп		4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
	Хлеб пшеничный+		10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	<b>Итого:</b>			<b>22,164</b>	<b>23,804</b>	<b>57,363</b>	<b>539,7</b>	<b>0,262</b>	<b>0,109</b>	<b>28,893</b>	<b>84,956</b>	<b>5,436</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое		160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
	Булочка "Тюменская"		70									
	<b>Итого:</b>			<b>4,16</b>	<b>4,267</b>	<b>7,573</b>	<b>82,987</b>	<b>0,043</b>	<b>0,171</b>	<b>0,832</b>	<b>163,605</b>	<b>0,075</b>
<b>Ужин</b>												
528	Соус красный основной		20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
216,1	Помидоры свежие порциями		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
225,1	Запеканка из печени с рисом		150	25,331	7,575	21	253,575	0,143		15,278	19,815	3,21
273,4	Напиток лимонный		150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
	Хлеб пшеничный+		25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
0,09	Хлеб ржаной+		10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	<b>Итого:</b>			<b>28,599</b>	<b>8,514</b>	<b>52,659</b>	<b>403,155</b>	<b>0,232</b>	<b>0,05</b>	<b>30,208</b>	<b>53,804</b>	<b>5,184</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>75,784</b>	<b>59,794</b>	<b>211,178</b>	<b>1 679,609</b>	<b>0,769</b>	<b>0,936</b>	<b>74,006</b>	<b>667,565</b>	<b>15,331</b>

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

Повар: Мухаметдинова Д. И.

Врач(диетсестра): Александрова И.В.

бухгалтер: Мальцева Е. Н.