

День: 5  
 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>												
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)		160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
100	Бутерброд с сыром		20/7,092	3,153	4,587	9,707	92,667	0,033	0,033	0,047	64,067	0,473
	<b>Итого:</b>			<b>8,817</b>	<b>8,953</b>	<b>37,282</b>	<b>263,121</b>	<b>0,163</b>	<b>0,416</b>	<b>1,813</b>	<b>423,942</b>	<b>1,68</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша		110	0,44	0,032	10,45	44,604	0,022	0,032	5,5	20,9	2,53
0,34	Вода питьевая		120								5,4	0,001
	<b>Итого:</b>			<b>0,44</b>	<b>0,032</b>	<b>10,45</b>	<b>44,604</b>	<b>0,022</b>	<b>0,032</b>	<b>5,5</b>	<b>26,3</b>	<b>2,531</b>
<b>Обед</b>												
70,1	Борщ сибирский		150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа		15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
273,5	Напиток апельсиновый		150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
60,2	Икра морковная		35	0,963	3,238	5,075	50,138	0,018	0,018	2,896	14,875	0,665
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами		80	5,653	2,72	2,987	59,733	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667
106,1	Рис припущенный		90	2,07	2,025	20,475	118,872	0,027	0,015		2,907	0,285
	Хлеб пшеничный+		10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	<b>Итого:</b>			<b>16,906</b>	<b>13,973</b>	<b>60,737</b>	<b>446,204</b>	<b>0,159</b>	<b>0,127</b>	<b>27,006</b>	<b>104,655</b>	<b>3,957</b>
<b>Полдник</b>												
0,18	Вафли		20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипяченое		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	<b>Итого:</b>			<b>5,16</b>	<b>5,22</b>	<b>20,52</b>	<b>145,44</b>	<b>0,053</b>	<b>0,194</b>	<b>0,936</b>	<b>185,556</b>	<b>0,174</b>
<b>Ужин</b>												
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
175,1	Макароны, запеченные с яйцом		190	10,817	6,878	39,444	252,789	0,105	0,168	0,222	69,274	1,54
0,01	Соль+		1								3,68	0,029
215,1	Огурцы свежие порциями		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	Хлеб пшеничный+		25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
33	Чай с сахаром		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>			<b>13,917</b>	<b>7,398</b>	<b>53,954</b>	<b>368,9</b>	<b>0,185</b>	<b>0,218</b>	<b>3,102</b>	<b>97,794</b>	<b>3,999</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>45,24</b>	<b>35,576</b>	<b>182,943</b>	<b>1 268,27</b>	<b>0,582</b>	<b>0,988</b>	<b>38,357</b>	<b>838,247</b>	<b>12,341</b>

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

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