



День: 1  
 Неделя: 2  
 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>												
34	Чай с молоком		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,09	Хлеб ржаной+		10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
268	Бутерброды с маслом		4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
1	Масло в кашу		2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
6,1	Каша манная молочная		170	6,8	4,42	29,24	185,187	0,068	0,17	0,816	168,64	0,363
	<b>Итого:</b>			<b>11,526</b>	<b>15,142</b>	<b>59,704</b>	<b>422,506</b>	<b>0,145</b>	<b>0,271</b>	<b>1,176</b>	<b>238,17</b>	<b>2,267</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
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
	<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>		<b>33,987</b>	<b>131,533</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>12</b>	<b>15,4</b>	<b>1,801</b>
<b>Обед</b>												
83,1	Суп из овощей		150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
0,13	Сметана в суп		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа		10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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
222,2	Лук зеленый в суп		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
251,1	Азу с говядиной		160	8,729	11,724	11,698	208,524	0,142		21,582	28,364	2,293
123,4	Компот из плодов сушеных		150	1,1		29,412	115,12					
	<b>Итого:</b>			<b>15,884</b>	<b>17,449</b>	<b>58,14</b>	<b>468,886</b>	<b>0,251</b>	<b>0,109</b>	<b>49,452</b>	<b>94,169</b>	<b>4,438</b>
<b>Полдник</b>												
147,1	Блины		60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
37,1	Молоко кипяченое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,22	Мед		10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>8,08</b>	<b>6,5</b>	<b>40,52</b>	<b>234,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,98</b>	<b>165,76</b>	<b>0,95</b>
<b>Ужин</b>												
203,1	Напиток брусничный		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
486	Салат «Витаминный»		40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
0,01	Соль+		2								7,36	0,058
0,29	Яблоко		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
24,1	Омлет с сыром		120	15,2	15,6	2,4	208	0,06	0,36	0,28	222,9	1,98
	<b>Итого:</b>			<b>18,09</b>	<b>19,43</b>	<b>45,5</b>	<b>426,531</b>	<b>0,166</b>	<b>0,406</b>	<b>168,55</b>	<b>273,8</b>	<b>5,962</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>54,18</b>	<b>58,521</b>	<b>237,85</b>	<b>1 684,356</b>	<b>0,722</b>	<b>1,056</b>	<b>232,158</b>	<b>787,299</b>	<b>15,418</b>

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

Повар: Мухаметдинова Д. И.  
 Врач(диетсестра): Писакина Наталья И.  
 бухгалтер: Мальцева Е. Н.