

День: 2
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
25,2	Запеканка из творога		85	16,89	2,822	14,059	143,956	0,043	0,179	0,196	101,924	0,459
183	Соус сметанный		40	0,64	0,8	2,24	19,36		0,016	0,016	8,832	0,064
0,25	Батон нарезной		26	1,976	0,234	12,142	59,705	0,042	0,016		5,98	0,494
36	Какао на молоке		186	6,312	7,328	21,469	172,67	0,074	0,298	2,418	226,089	0,843
1,1	Масло		3	0,036	3,042	0,054	27,72		0,006		1,008	0,006
0,09	Хлеб ржаной+		10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:			26,513	14,346	53,384	441,118	0,176	0,521	2,63	347,333	2,256
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины		110	0,99	0,22	8,91	39,798	0,044	0,003	66	37,4	0,33
0,34	Вода питьевая		120								5,4	0,001
	Итого:			0,99	0,22	8,91	39,798	0,044	0,003	66	42,8	0,331
Обед												
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы		30	0,45	1,425	3,075	26,925	0,008	0,008	5,108	12,57	0,3
230	Масло сливочное для подачи к блюдам		3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
220,1	Мясо для супа		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
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
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)		150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
204,1	Гречка рассыпчатая		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
236,1	Печень по – строгановски		60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
	Хлеб пшеничный+		15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
81,1	Суп картофельный		150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
	Итого:			23,264	17,413	91,375	596,518	0,462	0,28	80,898	93,2	9,701
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники+		30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
	Итого:			7,2	8,783	33,63	239,895	0,074	0,21	0,936	193,836	0,792
Ужин												
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно		50	0,75	3	5	50	0,013	0,038	25,5	10	1
143,1	Напиток из плодов шиповника		160	0,533		14,091	54,72	0,011	0,107	175,915	9,92	4,043
	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,09	Хлеб ржаной+		10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски		170	19,153	14,371	9,418	243,95	0,255		11,475	46,104	1,419
	Итого:			22,417	17,731	38,769	401,777	0,331	0,167	212,89	87,564	7,719
	Итого за день:			80,384	58,493	226,068	1 719,107	1,086	1,181	363,353	764,733	20,799

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

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