

День: 3
 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
Завтрак												
15,1	Омлет натуральный		120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
312,2	Икра кабачковая порционная		50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
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		4,138/25,862	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
	Итого:			18,984	28,54	39,769	487,609	0,222	0,644	4,724	334,753	4,219
Завтрак 2ой												
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
	Итого:			0,57		32,287	124,957	0,038	0,076	11,4	14,9	1,711
Обед												
0,13	Сметана в суп		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
112,1	Котлеты рыбные		60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
62,1	Салат из свеклы с черносливом		35	0,525	1,75	2,188	36,4	0,009	0,018	1,426	13,58	0,516
0,09	Хлеб ржаной+		10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
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
126,1	Компот из смородины черной		150	0,5	0,1	21,3	83,4	0,01	0,02	90	16,54	0,64
164,1	Картофель отварной		100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
	Хлеб пшеничный+		15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем		150	1,2	2,9	4,4	48	0,03	0,02	6,22	23,57	0,46
230	Масло сливочное для подачи к блюдам		2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,04		0,48	0,004
	Итого:			22,311	14,562	58,262	462,04	0,246	0,292	111,682	131,223	4,295
Полдник												
151,2	Булочки с изюмом		60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
37,1	Молоко кипяченое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			9,9	9,4	45,5	281,5	0,15	0,26	0,91	201,19	1,4
Ужин												
314,1	Соус томатный		25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
215,1	Огурцы свежие порциями		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,01	Соль+		2								7,36	0,058
171,2	Запеканка овощная		160	5,483	6,133	32,043	197,653	0,149	0,128	17,44	65,099	1,792
34,1	Чай с лимоном		160	0,176	0,08	11,664	47,2	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725
	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
	Итого:			8,364	7,738	56,717	322,461	0,219	0,168	23,26	101,319	4,12
	Итого за день:			60,129	60,241	232,534	1 678,566	0,874	1,44	151,976	783,384	15,746

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

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