

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА- ВЕСНА 2 корпус ясли 2022г.
 Возрастная категория: Дети ясли_2 КОРПУС



Примерное двухнедельное циклическое 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											
0,25	Батон нарезной		25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
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
34	Чай с молоком		160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
	Итого:			6,903	7,894	39,376	258,529	0,118	0,263	1,224	235,038	1,99
	Завтрак 2ой											
0,33	Киви		110	0,88	0,44	8,91	51,773	0,022	0,044	198	44	0,88
0,34	Вода питьевая		120								5,4	0,001
	Итого:			0,88	0,44	8,91	51,773	0,022	0,044	198	49,4	0,881
	Обед											
220,1	Мясо для супа		12	3,12	2,04		30,84	0,006	0,018		3,6	0,18
253,2	Суп картофельный с клецками		135	1,854	2,574	12,321	79,92	0,059		6,226	13,788	0,562
300,2	Клецки		15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
260,1	Плов из филе куриного		180	19,766	5,85	27,113	240,131	0,113		1,519	18,54	1,868
128	Компот из смеси сухофруктов		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+		10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Хлеб пшеничный+		15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:			28,814	11,644	86,476	560,223	0,248	0,136	20,615	113,577	5,229
	Полдник											
281,1	Ряженка*+		190	5,51	4,75	7,98	96,267	0,038	0,025	0,57	235,6	0,19
0,14	Печенье		20									
	Итого:			5,51	4,75	7,98	96,267	0,038	0,025	0,57	235,6	0,19
	Ужин											
150,1	Суфле творожное		130	18,633	9,967	19,283	237,033	0,065	0,282	0,347	168,458	0,715
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
182,1	Соус молочный (сладкий)		36	0,72	1,44	5,4	36		0,036	0,108	22,212	0,072
203,1	Напиток брусничный		195	0,13		24,31	92,69			1,456	9,243	0,156
	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:			21,793	11,827	60,963	427,685	0,126	0,344	1,911	226,883	2,424
	Итого за день:			63,9	36,554	203,705	1 394,477	0,552	0,812	222,32	860,498	10,714

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

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