

День: 5  
 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
<b>Завтрак</b>												
100	Бутерброд с сыром		227,801	3,469	5,045	10,677	101,933	0,037	0,037	0,051	70,473	0,521
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
9,1	Каша из хлопьев ячменных молочная		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
33	Чай с сахаром		160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715
	<b>Итого:</b>			<b>13,329</b>	<b>9,325</b>	<b>53,939</b>	<b>399,415</b>	<b>0,183</b>	<b>0,229</b>	<b>0,857</b>	<b>235,833</b>	<b>2,71</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>												
220,1	Мясо для супа		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями		150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
130,1	Кисель из яблок		140	0,187	0,187	28	115,173			12,18	5,469	0,411
0,09	Хлеб ржаной+		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной		160	15,787	5,707	8,992	150,443	0,139	1,632	59,584	68,64	2,443
	Хлеб пшеничный+		15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
216,1	Помидоры свежие порциями		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
222,2	Лук зеленый в суп		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>25,378</b>	<b>10,878</b>	<b>60,852</b>	<b>447,027</b>	<b>0,281</b>	<b>1,77</b>	<b>98,434</b>	<b>136,214</b>	<b>5,453</b>
<b>Полдник</b>												
334	Плюшка новомосковская		60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
0,24	Йогурт+		180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	<b>Итого:</b>			<b>15,942</b>	<b>7,153</b>	<b>40,939</b>	<b>290,842</b>	<b>0,086</b>	<b>0,07</b>	<b>1,452</b>	<b>311,784</b>	<b>0,897</b>
<b>Ужин</b>												
0,09	Хлеб ржаной+		10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
325	Соус белый основной		35	0,35	1,4	1,33	19,6		0,007		4,9	0,07
114,2	Фрикадельки рыбные из семги		65	9,208	4,247	3,412	88,757	0,141	2,643	0,661	29,9	0,942
140,2	Напиток из груш		150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
323,1	Картофельное пюре с морковью		130	2,665	3,003	19,149	114,257	0,046	0,059	1,69	48,399	0,611
	Хлеб пшеничный+		15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
	<b>Итого:</b>			<b>13,973</b>	<b>9,05</b>	<b>43,259</b>	<b>307,252</b>	<b>0,24</b>	<b>2,728</b>	<b>33,271</b>	<b>95,309</b>	<b>3,068</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,223</b>	<b>36,406</b>	<b>232,977</b>	<b>1 576,069</b>	<b>0,83</b>	<b>4,876</b>	<b>146,014</b>	<b>794,54</b>	<b>13,93</b>

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.