

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 2БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
146,1	Пудинг из творога+	105	17,64	5,67	25,2	212,31	0,058	0,233	0,174	127,869	1,008
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	153,5	0,1
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	90,667	0,064	0,024		9,2	0,76
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	350	26,22	15,105	82,407	557,897	0,26	0,65	1,544	471,529	2,32
завтрак 2ой											
0,26	Виноград+	95	0,57	0,19	14,25	58,14	0,047	0,019	5,7	28,5	0,57
	Итого:	95	0,57	0,19	14,25	58,14	0,047	0,019	5,7	28,5	0,57
обед											
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,03	0,04	80	3,2	0,2
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
260	Плов из птицы*+	120	11,34	9,57	20,07	211,5	0,03	0,068	0,308	25,275	1,178
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	Итого:	522	18,545	11,708	58,458	487,678	0,241	0,231	100,178	132,56	4,682
полдник											
0,24	Йогурт+	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	230	15,385	5,967	40,954	277,342	0,057	0,127	1,457	307,72	0,728
ужин											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски+	180	9,48	6,684	14,808	15 750	0,27		12,15	48,816	1,502
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,72	0,48	31,214	123,864	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	420	12,4	10,854	55,772	1 950,321	0,344	0,032	73,7	72,521	3,633
	Итого за день:	1 617	43,12	44,824	211,841	1 331,377	0,948	1,058	182,579	1 012,83	11,933

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.