

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024  
 Возрастная категория: 2БЛОК ДЕТИ Ясли

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>завтрак</b>										
	Суп молочный (пшеничный)	150	2,6	2,8	11	80,6					
34	Чай с молоком+	155	1,653	1,653	12,813	72,747	0,01	0,062	0,372	58,125	0,92
1	Булка черкизовская	40									
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>4,293</b>	<b>8,078</b>	<b>23,878</b>	<b>186,347</b>	<b>0,01</b>	<b>0,074</b>	<b>0,372</b>	<b>60,225</b>	<b>0,932</b>
	<b>завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>обед</b>										
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
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
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	0,98	2,63	0,095	20,8	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,205	6,735	0,045	92,775				46,32	0,009
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
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
	<b>Итого:</b>	<b>578</b>	<b>16,453</b>	<b>13,845</b>	<b>50,278</b>	<b>452,873</b>	<b>0,297</b>	<b>0,224</b>	<b>58,095</b>	<b>154,666</b>	<b>5,803</b>
	<b>полдник</b>										
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+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,36</b>	<b>7,455</b>	<b>25,26</b>	<b>191,05</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>
	<b>ужин</b>										
247,1	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,3	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			87,231	0,005	0,02			
275	Компот из консервированных плодов+	160	0,128		12,339	47,797	0,013	0,026	1,92	6,72	0,352
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>11,906</b>	<b>11,9</b>	<b>33,949</b>	<b>342,128</b>	<b>0,127</b>	<b>0,115</b>	<b>13,16</b>	<b>54,68</b>	<b>2,816</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 623</b>	<b>39,043</b>	<b>43,308</b>	<b>200,716</b>	<b>1 304,408</b>	<b>0,521</b>	<b>0,633</b>	<b>196,313</b>	<b>472,147</b>	<b>11,757</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 195 руб.

Шеф повар: \_\_\_\_\_ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Сераева И. В.