

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

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептуры	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
	завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	160	3,413	2,987	12,907	94,613	0,064	0,171	0,779	156,352	0,256
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68	0,048	0,018		6,9	0,57
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Сыр порциями	5	1,16	1,477		18					
	Итого:	350	10,353	11,458	40,976	311,343	0,172	0,201	2,729	345,692	1,019
	завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	обед										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
104,1	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
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
	Итого:	619	21,34	17,79	55,01	547,157	0,303	0,314	48,466	172,292	5,651
	полдник										
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,229	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	200	7,729	4,629	15,329	133,429	0,047	0,101	2,1	24,426	4,717
	ужин										
64,1	Салат из свеклы+	50	0,625	2,125	6,25	47,25	0,013	0,013	1,975	16,5	0,625
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
106	Рис припущенный+	100	2,333	2,25	22,75	132,083					
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
123,2	Компот из свежих плодов груш+	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	15,318	7,955	53,338	349,713	0,138	0,133	3,08	80,79	3,54

Итого за день:	1 664	44,77	43,862	192,002	1 373,652	0,682	0,764	180,125	635,199	16,577
-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	------------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.