

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ ясли 67/3

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	завтрак												
32,1	Чай+	0,35	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
0,17	Джем+	3,46	20	0,12		13,64	62,32			8	4,4	0,1	
0,25	батон сдобный	6,44	40	3,8	0,451	23,347	121,831	0,08	0,029		11,507	0,947	
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	6,35	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
	Итого:	16,6	360	7,12	3,451	48,087	267,951	0,14	0,289	9,41	250,567	3,727	
	Завтрак 2ой												
0,12	Сок персиковый+		100	0,3		16,993	67,76	0,02	0,04	6	5	0,9	
	Итого:		100	0,3		16,993	67,76	0,02	0,04	6	5	0,9	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	2,34	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		
104,2	Картофельное пюре+	10,9	100	2,12	2,72	13,99	102,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	6,69	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
65,1	Борщ+	4,5	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62	
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	24,62	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75	
0,09	Хлеб ржаной+	3,08	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
220,1	Мясо для супа+	21,91	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	8,98	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
	Итого:	83,02	602	18,7	14,2	64,502	468,42	0,221	0,198	72,171	118,515	4,91	
	Полдник												
0,4	Пряники+	3,75	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59	
37,1	Молоко кипячённое+	13,08	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	Итого:	16,83	205	6,78	8,119	29,445	215,473	0,069	0,207	0,936	192,206	0,674	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	2,49	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		30	0,45	1,8	3	30	0,008	0,023	15,3	6	0,6	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087	
242,1	Макаронник с сердцем*+	6,73	130	11,78	5,94	25,62	191	0,09	0,98	3,62	20	3,97	
273,4	Напиток лимонный	2,78	150	0,34		16,99	59,75	0,004		3,99	4,395	0,101	
	Итого:	12,05	353	15,21	8,22	59,29	351,55	0,172	1,033	22,91	55,435	6,318	
	Итого за день:	128,5	1 620	48,11	33,989	218,317	1 371,15	0,622	1,767	111,427	621,723	16,529	

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Стоимость за 10:

шеф повар: _____ / Зуева С. В.

Врач(диетсестра): _____ /

главный бухгалтер: _____ / Молодетская О. А.