

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024  
 Возрастная категория: 1 БЛОК ДЕТИ Сад

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОУ г.  
 Нижневартовска ДС № 86  
 "Былинушка"  
 Волкова Л. М.  
 М. П. 01 октября 2024  
 Подпись \_\_\_\_\_

**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	
	<b>завтрак</b>											
	ТР № 271.1											
271.1	Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24	
24.1	Омлет с сыром+	100	1,375	12,875	1,875	125,875	0,05	0,3	0,238	185,75	1,663	
36	Какао на молоке+	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9	
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02	
	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,66	91,46						
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>12,529</b>	<b>24,98</b>	<b>50,066</b>	<b>469,485</b>	<b>0,15</b>	<b>0,66</b>	<b>5,718</b>	<b>434,2</b>	<b>2,823</b>	
	<b>завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
	<b>обед</b>											
41,1	Салат из свежих огурцов+	60	0,4	4,6	1,1	46,6	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28	
81,1	Суп картофельный+	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893	
249,3	Рыба горбуша для супа+	15	3,27	1,098		22,8	0,024	0,018		2,85	0,12	
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048	
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28	
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	
0,01	Соль+	5								22,08	0,174	
	<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>23,348</b>	<b>21,16</b>	<b>94,78</b>	<b>702,98</b>	<b>0,567</b>	<b>0,334</b>	<b>50,623</b>	<b>201,164</b>	<b>10,437</b>	
	<b>полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
151,2	Булочки с изюмом+	50	5,031	4,506	32	169,725	0,094	0,081	0,113	39,836	1,113	
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10,131</b>	<b>9,806</b>	<b>41,4</b>	<b>273,125</b>	<b>0,144</b>	<b>0,241</b>	<b>1,153</b>	<b>260,236</b>	<b>1,213</b>	
	<b>ужин</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
212,1	Капуста тушеная+	75	2,06	4,595	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01	
272,1	Перловка отварная+	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46	
250,3	Шницели+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
508	Напиток витаминный " Витощка"	200			16,9							
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475	
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>18,99</b>	<b>14,72</b>	<b>57,43</b>	<b>370,11</b>	<b>0,156</b>	<b>0,172</b>	<b>41,642</b>	<b>105,7</b>	<b>3,25</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 030</b>	<b>66,498</b>	<b>70,766</b>	<b>264,676</b>	<b>1 903</b>	<b>1,056</b>	<b>1,458</b>	<b>109,135</b>	<b>1 009,3</b>	<b>18,322</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>55,791</b>	<b>62,837</b>	<b>269,232</b>	<b>1 895,071</b>	<b>0,997</b>	<b>2,598</b>	<b>203,657</b>	<b>834,52</b>	<b>35,506</b>	

Стоимость рациона \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану 225 руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Сераева И. В.