

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

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС № 86
 "Былинущка"
 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
	завтрак										
146,1	Пудинг из творога+	110	14,373	15,061	26,803	294,516	0,061	0,244	0,183	133,962	2,393
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,003	0,19	0,5	153,5	0,1
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	13,995	68,595	0,06	0,023		8,625	0,713
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
	Итого:	400	23,917	26,281	82,929	655,431	0,184	0,716	1,833	339,347	3,815
	завтрак 2ой										
0,26	Виноград+	100	0,6	0,2	15	65	0,05	0,02	6	30	0,6
	Итого:	100	0,6	0,2	15	65	0,05	0,02	6	30	0,6
	обед										
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы**+	150	14,5	12,143	25,493	269,286	0,043	0,086	0,721	33,929	1,564
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,13	0,01	0,6	3			0,2	3,6	2
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	692	25,359	15,652	87,12	668,144	0,358	0,295	136,881	161,245	8,182
	полдник										
0,24	Йогурт+	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	250	16,701	6,362	41,875	289,658	0,057	0,135	1,615	340,352	0,754
	ужин										
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски+	200	10,5	7,3	16,45	175	0,3		13,5	54,24	1,67
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	480	13,31	13,175	61,386	417,25	0,373	0,025	82,72	79,14	3,454
	Итого за день:	1 922	56,887	61,669	278,31	1895,482	1,022	1,191	229,049	950,083	16,805

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.