

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

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

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	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											
17,1	Суп молочный (пшеничный)	200	3,5	3,67	14,6	107,5					
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
1	Булка черкизовская	40									
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	425	5,214	9,005	27,985	216,07	0,018	0,082	0,432	69,9	1,091
завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
обед											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	1,188	2,58	0,056	20,48	0,027		0,678	7,108	0,42
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
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	740	18,97	15,052	73,242	553,19	0,357	0,263	64,808	157,901	6,874
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
ужин											
247,1	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	180	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			86,538	0,005	0,02			
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	470	11,473	11,758	36,359	365,908	0,131	0,124	16,45	59,465	2,282
	Итого за день:	1 985	52,477	63,81	273,526	1 778,938	0,602	0,661	247,73	530,186	13,019

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.