

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

" 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>										
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Кофейный напиток *	180	2,28	1,44	12,854	69,504					
	Сыр порциями	5	1,16	1,477		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
	<b>Итого:</b>	<b>372</b>	<b>11,776</b>	<b>12,164</b>	<b>52,753</b>	<b>365,116</b>	<b>0,108</b>	<b>0,185</b>	<b>0,72</b>	<b>158,28</b>	<b>0,907</b>
	<b>завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
	<b>обед</b>										
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	150	1,2	2,9	4,4	48	0,03	0,02	6,22	23,57	0,46
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
112,2	Биточки рыбные+( минтай)	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	<b>Итого:</b>	<b>596</b>	<b>22,148</b>	<b>14,76</b>	<b>62,3</b>	<b>519,958</b>	<b>0,297</b>	<b>0,271</b>	<b>82,415</b>	<b>163,481</b>	<b>5,504</b>
	<b>полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	20	1,5	2,365	14,88	86,84	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,18</b>	<b>7,165</b>	<b>23,4</b>	<b>180,2</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>
	<b>ужин</b>										
144,2	Запеканка из творога+	110	17,523	18,249	8,91	266,283	0,055	0,286	0,253	163,35	0,726
184,1	Соус абрикосовый+	50	0,4		33	126,4		0,02	0,1	9,3	0,26
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	14,24	67,733	0,093	0,04		18,667	2,08
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>22,043</b>	<b>18,889</b>	<b>77,07</b>	<b>567,642</b>	<b>0,188</b>	<b>0,359</b>	<b>4,353</b>	<b>227,303</b>	<b>3,866</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 663</b>	<b>42,177</b>	<b>45,007</b>	<b>212,873</b>	<b>1 464,926</b>	<b>0,68</b>	<b>1,034</b>	<b>212,174</b>	<b>751,64</b>	<b>12,482</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 195 руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Сераева И. В.