

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

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

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	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											
2,1	Каша пшённая молочная+	155	8,887	5,167	40,507	248,93	0,186	0,165	0,713	154,473	1,292
	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,002	13,212		0,04		0,48	0,004
34	Чай с молоком+	155	1,653	1,653	12,813	72,747	0,01	0,062	0,372	58,125	0,92
	Плетенка с маком	35	2,666	0,315	16,345	80,372					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	352	13,262	12,212	69,732	448,26	0,196	0,28	1,085	215,178	2,228
завтрак 2ой											
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
обед											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
250,1	Котлеты+	70	11,317	6,883	6,883	133	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,599	4,786	0,002	0,002	0,47	0,352	0,031
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
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
	Итого:	595	26,935	15,143	75,707	589,766	0,347	0,329	28,742	151,924	7,222
полдник											
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
147,2	Блины+	40	2,733	1,667	16,933	84,067	0,053	0,02		7,32	0,533
0,22	Мёд+	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
	Итого:	230	8,033	6,167	32,153	205,067	0,125	0,332	1,46	224,72	0,793
ужин											
59,1	Икра овощная	50	1,25	3,375	5,875	51,875	0,038	0,038	6,75	24,625	0,575
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом+	130	7,401	4,706	26,988	172,961	0,072	0,115	0,152	47,398	1,054
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		13,882	53,772	0,014	0,029	2,16	7,56	0,396
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	14,24	67,733	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	400	12,315	8,721	60,985	346,341	0,217	0,222	9,062	98,25	4,105
	Итого за день:	1 672	43,846	44,265	213,702	1 419,846	0,9	1,184	44,098	704,321	16,073

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.