

День: 3
 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.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
	ТР № 271.1											
271.1	Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16	
24.1	Омлет с сыром+	100	1	13	2	140	0,05	0,3	0,233	185,75	1,65	
36	Какао на молоке+	180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816	
	Батон сдобный	30	2,88	0,27	13,8	68						
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013	
	Итого:	355	10,908	24,147	41,122	431,3	0,132	0,621	4,493	408,646	2,639	
завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
обед												
41,1	Салат из свежих огурцов+	40	0,3	3	0,7	31,1	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19	
81,1	Суп картофельный+	160	1,6	1,813	12,267	74,667	0,075	0,053	6,411	13,333	0,715	
222	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12	
249,3	Рыба горбуша для супа+	15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12	
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
236	Печень по – строгановски+	80	9,493	8,427	5,76	136,8	0,191		20,373	26,427	4,28	
104,1	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876	
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
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	
	Итого:	613	21,147	18,124	69,235	580,841	0,489	0,286	52,421	178,633	9,227	
полдник												
151,2	Булочки с изюмом+	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108	
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	Итого:	230	9,68	9,3	40,52	263,11	0,14	0,275	1,044	223,898	1,192	
ужин												
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	
272,1	Перловка отварная+	50	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02			8,34	0,31	
212,1	Капуста тушеная+	50	1,375	3,065	5,645	50,64	0,02	0,03	21,685	33,86	0,675	
250,3	Шницели+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
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+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	410	15,539	10,845	47,837	335,712	0,168	0,177	29,935	92,28	3,901	
	Итого за день:	1 703	42,399	46,491	213,463	1 476,438	0,959	1,434	95,394	909,457	17,858	

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.
 Врач(диетсестра): _____ /
 Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.