Беляева Надежда Витальевна

Подписано цифровой подписью: Беляева Надежда Витальевна

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г.Нижневартовск ДС №4 "Сказка"
Беляева Н. В.
М. П. 1 октября 2021 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1

Сезон: Осень-зима ясли 2021
Возрастная категория: ДЕТИ (М3) ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
0,34	Вода питьевая+	4,5	150								6,75	0,001
5,1	Каша геркулес молочная+	8,13	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу+	2	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
34	Чай с молоком+	3,46	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+	2,1	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
	Итого:			**10,06**	**14,23**	**48,43**	**363,35**	**0,178**	**0,358**	**1,08**	**228,1**	**2,371**
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	10,71	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:			**1,5**	**0,1**	**21**	**87,3**	**0,04**	**0,1**	**10**	**8**	**1,2**
	Обед											
64,1	Салат из свеклы+	1,98	60	0,75	2,55	7,5	56,7	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
80,1	Рассольник ленинградский+	3,46	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	12,05	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	1,09	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	0,41	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
30,1	Котлеты рыбные с морковью+	13,29	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
314,1	Соус томатный+	1,06	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
164,1	Картофель отварной+	4,74	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
0,04	Сок тыквенный+	6,85	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,02	3								14,72	0,116
	Итого:			**23,168**	**17,56**	**75,288**	**553,518**	**0,343**	**0,342**	**25,355**	**155,596**	**5,614**
	Полдник											
0,24	Йогурт+	11,7	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
301	Булочка российская+	4,52	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			**16,802**	**6,933**	**54,019**	**343,942**	**0,08**	**0,15**	**1,471**	**313,334**	**0,924**
	Ужин											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	4,01	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	6,85	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,3	Яйцо отварное+	0,54	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,4	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:			**10,19**	**14,2**	**51,525**	**367,29**	**0,134**	**0,217**	**51,08**	**86,48**	**3,07**
	Итого за день:			**61,72**	**53,023**	**250,262**	**1 715,4**	**0,775**	**1,167**	**88,986**	**791,51**	**13,179**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 108,35 руб.
Стоимость за 10: 132,96 руб.

шеф повар: _____ / Зиннатуллина Г. Н.

Медсестра: _____ / Пузанова М. Ю.

Бухгалтер: _____ / Тарасова Р. Р.