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: 5
Неделя: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (новое)
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
3,1	Каша рисовая молочная+	9,63	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
35,1	Кофейный напиток+	10,7	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	6,1	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			**9,55**	**12,65**	**52,132**	**357,72**	**0,15**	**0,37**	**1,59**	**341,08**	**1,381**
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	15,2	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:			**0,6**	**0,15**	**5,625**	**28,5**	**0,045**	**0,022**	**28,5**	**26,25**	**0,075**
	Обед											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	4,57	60	0,84	4,57	4,37	62,41	0,02	0,02	5,62	16,98	0,452
249,1	Уха с перловой крупой**	1,84	175	1,633	1,983	12,25	75,833	0,07	0,047	6,487	14,105	0,747
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	32,06	30	6	2,44		45,9	0,06	0,08	0,3	4,5	0,24
222	Зелень в суп+	0,41	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
236,1	Печень по – строгановски+	19,37	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,32	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,01	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
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:			**27,759**	**18,971**	**102,811**	**577,663**	**0,541**	**0,353**	**197,607**	**125,189**	**11,389**
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	15,84	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,18	Вафли+	2,2	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			**5,7**	**4,92**	**19,56**	**143,28**	**0,041**	**0,026**	**0,54**	**224,7**	**0,27**
	Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями+	6,55	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
171,1	Запеканка овощная+	10,08	150	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68
314,1	Соус томатный+	1,06	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,3	Яйцо отварное+	0,54	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
129,1	Кисель из клюквы+	4,51	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:			**14,21**	**13,13**	**63,951**	**444,51**	**0,205**	**0,175**	**26,28**	**87,223**	**3,53**
	Итого за день:			**57,819**	**49,821**	**244,079**	**1 551,673**	**0,982**	**0,946**	**254,517**	**804,442**	**16,645**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 153,75 руб.
Стоимость за 10: 132,51 руб.

шеф повар: _____ / Зиннатуллина Г. Н.

Медсестра: _____ / Пузанова М. Ю.

Бухгалтер: _____ / Иванова Л. Н.