Заведующий МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 86

"Былинушка" Волкова Л. М.

М. П. 09 января 2024 Подпись _____

День: 1 Неделя: 1

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

№ рецерт	Прием пищи,	Macca	Пиш	цевая ценнос	сть, г	Энергетиче ская		Витамины, м	Г	Минера вещес	альные тва, мг
уры	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	B1	B2	С	Ca	Fe
	завтрак					(*********)					
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Батон сдобный	30	2,88	0,27	13,8	68					
	Сыр порциями	10	2,32	2,953		36					
	Итого:	372	13,136	10,495	50,504	325,092	0,072	0,226	1,152	216,78	1,392
	завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	150	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	обед										
	Огурцы консервированные порциями	40	0,27	0,037	0,65	4			2	9,2	0,24
67,1	Борщ с картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
-	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
112,1	Котлеты рыбные+	60	11	22,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
103,1	Макаронные изделия	100	1,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3	1-	,			- 1 -			14,72	0,116
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
	Итого:	579	12,1	22,957	48,836	486,95	0,336	0,277	19,2	151,07	5,092
	полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	2,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Булочка "Тюменская"+	60	1,22	6,23	38,59	127	0,085		0,1	23,46	0,78
	Итого:	240	3,9	11,03	47,11	220,36	0,133	0,192	1,036	207,516	0,864
	ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
320.1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
183	Соус сметанный+	20	0,533	0,667	1,867	16,133		0,013	0,013	7,36	0,053
	Кисель из замороженных	150	0,2	,	18,6	78,3		-,		,	-,
129,1	плодов и ягод.		,			,-					
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	420	14,182	10,179	51,027	310,235	0,303	0,359	30,915	88,564	4,411
	Итого за день:	1 761	43,768	48,661	212,167	1 463,057	0,874	1,064	55,303	690,92	12,359

Шеф повар:	/ <u>Николаева О. В.</u>
Бухгаптер:	/ Сераева И. В.

День: 2 Неделя: 1

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли 1 блок

Nº	Прием пищи,	Macca	Пиш	евая ценно	сть г	Энергети	F	витамины, г	ЛГ
рецертур	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ческая	B1	B2	С
- /-	завтрак			,- =-	James				
	Запеканка из								
144,2	творога+	90	14,337	14,931	7,29	117,868	0,045	0,234	0,207
182,3	Творога і Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	64	0,088	0,19	0,5
102,0	Кофейный	30	5,0			04	0,000	0,13	0,5
		180	2,28	1,44	12,854	60,504			
0,25	напиток *	30	2,28	0,27	14.01	68	0.040	0.010	
0,23	Батон нарезной+	30	2,20	0,27	14,01	00	0,048	0,018	
4	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	13		0,013	
1	(порциями)	٥٢٢	00 507	04.540	C4 OCO	240 270	0.404	0.455	0.707
	Итого:	355	22,537	24,516	61,969	312,372	0,181	0,455	0,707
0.00	завтрак 2ой	0.5	0.00	0.000	7.0	00.400	0.040	0.000	_
0,23	Груша+	95	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4
	Итого:	95	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4
	обед								
	Томаты								
	консервированны	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9
311,1	е порциями+								
	Щи из квашеной								
	капусты с	150	1,2	2,9	4,4	48	0,03	0,02	6,22
76,1	картофелем+								
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5
	Лук зеленый в	2	0.05	0.01	0.00	0.6		0.01	5
222,2	cvπ+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5
251,1	Азу с говядиной+	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	-,	70,83	0,07	0,03	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2
0,01	Соль+	3	5, 10		0,000		0,001	0,00	-,-
- , -	Итого:	569	14,83	16,65	35,488	512,64	0,299	0,093	52,7
	полдник		1 1,00	10,00	00,100	012,04	0,200	0,000	02,7
	Напиток								
	кисломолочный,								
	·	180	5,4	1,8	7,2	67,2	0,072	0,288	1,44
283,1	йогуртный								
302,1	спалкий" Снежок" Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	139,2	0,069	0,069	0,11
JUZ, I	Итого:		11,54						
		230	11,34	20,11	32,11	206,4	0,141	0,357	1,55
	<u>ужин</u>								
	Салат из	40	0.0	2.00	0	20.05	0.00	0.04	2.00
070	консервированны	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22
276	х овошей+								
0044	Гречка	70	4,207	1,092	21,273	100,849	0,112	0,06	
204,1	рассыпчатая+	-	, **	, - , -	,	-,,,,,,	,	,,	
5 00	Соус красный	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94
528	основной+		- ,		.,	-,	-,		3,5 '
	Напиток из								
	плодов	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904
143,1	шиповника+								
	Оладьи из печени	60	9,27	6,63	6,11	121	0.10	10,01	18,98
478	(запеченные)	00	9,21	0,03	0,11	121	0,19	10,01	10,90
0,1	Хлеб	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03	
0, 1	VIIEO	00	2,07	0,70	10,00	00,0	0,01	0,00	

Итого за день:	1 634	41,961	44,981	194,281	1 477.682	1,055	11,162	280,001

<u>Стоимость рацион</u> руб. <u>Стоимость по план</u> 185 руб.

Шеф повар: ______/ Николаева О. В.

Бухгалтер: ______/ Сераева И. В.

	альные
Ca	Fe
133,65	0,594
153,5	0,1
6,9	0,57
2,1	0,013
296,15	1,277
15,2	1,84
15,2	1,04
15,2	1,84
6	0,48
23,57	0,46
11,15	0,08
11,15	0,08
31,91	2,58
26,99	0,6
14	1,56
3,6	0,03
14,72	0,116
143,09	5,986
216	0,18
97,22	0,589
313,22	0,769
•	
8,71	0,26
9,121	2,142
0,704	0,061
11,16	4,548
9,28	4,36
14	1,56

52,975 12,931

820,635	22,802

День: 3 Неделя: 1

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

Nº	Прием пищи,	Macca	Пищ	евая ценно	сть, г	Энергети	Е	Витамины, м	ИΓ	Минера
рецертур	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ческая	B1	B2	С	Ca
	завтрак									
310,1	Зеленый горошек консервирован ный+	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8
24,1	Омлет с сыром+	130	1,3	16,9	2,6	182	0,065	0,39	0,303	241,475
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84
	Плетенка с маком	30	2,285	0,27	14,01	68,89				
0,17	Джем+	10	0,04		6,533	24,973			4	2,2
	Итого:	360	5,273	17,445	25,723	294,723	0,109	0,464	8,603	266,515
	завтрак 2ой									
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25
	обед									
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38
314,1	Соус томатный+	10	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		14
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6
0,01	Соль+	3	, , ,	.,	-,,,,,,,,		-,	,,,,,,	-,-	14,72
,	Итого:	582	20,42	15,73	76,658	550,258	0,359	0,849	45,767	177,584
	полдник		-,,	-,	-,,,,,,,	,		1	1	,,,,,,
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576
	ужин									

1			ı			487.782				
	Итого за день:	1 637	44,163	48,57	191,904	1	0,763	1,747	158,867	809,886
	Итого:	400	15,35	14,75	47,138	385,651	0,173	0,202	67,46	141,961
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		18,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках)	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8

<u>Стоимость раци</u> руб. <u>Стоимость по пі</u> 185 руб.

Шеф повар:	/ <u>Николаева О. В.</u>
Бухгалтер:	/ <u>Сераева И. В.</u>

яльные Fe
<u> Fe</u>
0,28
2,145
2,46
0,05
0,05 4,935
0.005
0,095
0,095
0,239
1,03
0,225
0,08
0,08
3,51

0,14

1,404

1,56 0,03 0,116 **8,414**

0,084 0,472 **0,556** 0,8

1,35

0,66

0,72

1,04

4,57

18,57

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

		Принис								
Nº	Прием пищи,	Macca		евая ценно		Энергети	Витамины, мг			
рецертур	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ческая	B1	B2	С	
	завтрак									
	Суп молочный с	4=0			١.,					
	крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	
	(кукурузный)									
36,2	Какао на молоке	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08	
	Булка	40								
1	черкизовская									
	Масло сливочное (5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		
1	порциями)	3	0,04	3,023	0,000	00		0,010		
	Сыр порциями	10	2,32	2,953		36				
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			87,231	0,005	0,02		
	Итого:	425	15,689	12,685	25,992	341,076	0,119	0,202	2,92	
	завтрак 2ой									
0,29	Яблоко+	95	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	
	Итого:	95	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	
	обед									
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	
	Суп крестьянский с									
82,1	крупой+	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55	0,0	38,55	0,008	0,023	0,00.	
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2	0,000	0,01	5	
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	
	Биточки рыбные+(
112,2	минтай)	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	
, _										
106	Рис припущенный+	80	1,84	1,8	18,2	105,664	0,024	0,014		
100	Кисель из									
		150	0,2		18,6	78,3				
129,1	замороженных	100	0,2		10,0	70,5				
0,09	плодов и ягод. Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		
0,09		2			0.500	3			0.2	
0,2	Чеснок+ Соль	3	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	
0,01	Соль+		20.40	40.47	E7 420	407.044	0.202	0.407	47.007	
	Итого:	554	20,16	12,47	57,138	497,044	0,203	0,187	17,627	
0.14	Полдник	F 0	2.25	2.540	22.22	420.00	0.000	0.040		
0,14	Печенье+	50	2,25	3,548	22,32	130,26	0,026	0,018	0.45	
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	
	Итого:	200	6,6	7,298	28,62	206,26	0,056	0,038	0,45	
400.4	нижу	400	40.000	44.000	44.000	440.000	0.00=	2.2	0.46=	
180,1	Вареники ленивые	130	12,333	11,883	14,808	116,633	0,005	0,2	0,167	
	Масло сливочное	_	0.646	4 4-0		40.646		0.01		
	для подачи к	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,04		
230	блюдам+									
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	
	Компот из плодов	180	1,1		29,412	15,12				
123,4	сушеных+					ŕ				
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		
	Итого:	392	19,689	18,065	82,674	359,765	0,163	0,46	0,667	
	Итого за день:	1 581	44,174	50,053	203,244	1	0,566	0,905	170,163	
	иного за депь.	1 30 1	TT, 1 / 4	50,055	203,244	442.557	0,500	0,300	170,103	

Стоимость рациона	руб.	
Стоимость по плану	185 руб.	
Шеф повар:		/ Николаева О. В.
Бухгалтер:		/ <u>Сераева И. В.</u>

Минера Са	альные
Ca	Fe
164,78	0,17
192,363	0,192
102,000	0,102
2,1	0,013
359,243	0,375
444	4.00
14,4	1,98
14,4	1,98
13,2	0,5
17,1 9	0,49
4,5	0,225
11,15	0,08
11,15	0,08
35,74	0,48
2,584	0,254
14	1,56
3,6	0,03
14,72	0,116
14,72 136,744	3,815
	0 =00
9,78	0,708
186	0,15
195,78	0,858
108,333	0,65
0,48	0,004
153,5	0,1
	-1.
14	1,56
276,313	2,314
982,48	9,341

День: 5 Неделя: 1

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

Nº	Прием пищи,	Macca	Пиш	евая ценно	СТЬ. Г	Энергети	В	Витамины, м	<u></u>
рецертур	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ческая	B1	B2	С
1 1 7	завтрак								-
	Каша геркулес	400				400 -00	0.400	2.424	
5,1	молочная+	160	6,507	5,44	23,36	168,533	0,128	0,181	0,768
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175
, -	Батон сдобный	35	3,36	0,315	16,1	79,333	0,002	0,002	2,110
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004	
	Масло сливочное (
1	порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013	
	Итого:	352	10,088	10,907	50,484	338,329	0,13	0,2	2,943
	завтрак 2ой	002	10,000	10,007	00,101	000,020	0,10	<u> </u>	2,010
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5
-,	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5
	обед		1,720	0,000	10,00	02,000	0,000	0,000	3,0
	Огурцы свежие								
215,1	порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8
,,	Суп - лапша								
245	домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17
245,1	Домашняя · Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018	
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2	0,021	0,01	5
239	Птица отварная+	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067	0,0.	1,695
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6	0,007	0,01	5
	Рагу овощное (3-й								
252,1	вариант)+	110	1,635	4,473	10,105	87,12	0,067	0,067	17,606
	Компот из								
	консервированных	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8
275	плодов+		0,		,	,• .	0,0.=	0,02	.,0
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2
0,01	Соль+	3	0,10	0,01	0,000	Ŭ	0,001	0,001	0,2
0,01	Итого:	571	20,2	18,041	43,269	492,508	0,308	0,21	38,271
	полдник	07.1		10,011	10,200	102,000	0,000	<u> </u>	00,271
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	129,8	0,069	0,069	0,043
	Итого:	210	8,151	6,897	46,297	207,6	0,109	0,229	0,823
	ужин		<u> </u>	0,001			0,.00	<u> </u>	V,U_U
	Рыба	0.5	46.5	_ ,		aa .		0.6==	
350,1	соленая+(Сельдь)	60	10,2	5,112		86,4	0,024	0,072	
,.	Салат из квашеной			_					
52,1	капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809
,=	Компот из	. 50	5,.0	.,00		,	<u> </u>	<u> </u>	. 0,000
	консервированных	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8
275	плодов+	. 30	•,		1 , 5 . 5	,•.	·, · · -	3,32	.,0
0,1	тподов+ Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03	
-, -	Итого:	430	16,44	11,672	46,533	353,015	0,245	0,246	21,429
						1			
	Итого за день:	1 658	56,304	47,612	206,533	424.387	0,83	0,979	72,966
						727.307			
								<u> </u>	

<u>Стоимость рациона:</u> руб. <u>Стоимость по плану:</u> 185 руб.

Шеф повар:	/ <u>Николаева О. В.</u>
Бухгалтер:	/ <u>Сераева И. В.</u>

Минера Са	яльные Fe
Ca	Γ U
166,187	0,949
6,15	0,68
0.40	0.004
0,48	0,004
2,1	0,013
174,917	1,646
7,6	1,14
7,0	1,14
7,6	1,14
6,8	0,2
12,13	0,57
4,77	0,218
11,15	0,08
17,77	1,05
11,15	0,08
21,426	0,672
6,3	0,33
14	1,56
3,6	0,03
14,72	0,116
123,816	4,906
	,
153,38	0,07
16,843	0,589
170,223	0,659
,	0,000
0,48	0,672
8,09	0,3
37,035	1,095
6,3	0,33
14	1,56
65,905	3,957
542,46	12,308

День: 2 Неделя: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

Nº	Прием пищи,	Macca	Пище	евая ценно	СТЬ, Г	Энергети	Е	Витамины, м	ИГ
рецертур	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ческая	B1	B2	С
	завтрак								
146,1	Пудинг из творога+	100	16,8	5,4	24	202,2	0,055	0,222	0,166
305	Соус молочный (сладкий)+	50	0,333	0,667	2,5	16,667		0,017	0,05
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384
<u> </u>			1,707	1,707	10,221	70,000	0,011	0,004	0,004
1	Булка черкизовская	40							
	Сыр порциями	10	2,32	2,953		36			
	Итого:	360	21,16	10,726	39,727	329,96	0,066	0,303	0,6
	завтрак 2ой								
0,23	Груша+	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75
	обед								
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03	
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5
,	Рыба горбуша,					-,-		,	
	тушенная в томате	70	4,947	2,38	2,613	52,267	0,012	0,012	4,725
256,5	с овошами+	. •	.,	_,00	_,0.0	0_,_0.	0,0	0,0.=	.,0
	с овошами т Гречка								
204,1	рассыпчатая+	90	5,409	1,404	27,351	129,663	0,144	0,077	
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		15,27	63,25	0,004		3,99
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	10,21	70,83	0,004	0,03	5,55
0,03	Чеснок+	2	0,13	0,48	0,598	3	0,001	0,001	0,2
0,2	_	3	0,13	0,01	0,596	<u> </u>	0,001	0,001	0,2
0,01	Соль+		24 056	12 704	CO 540	407.05	0.204	0.24	25 249
	Итого:	577	21,856	12,704	60,512	487,95	0,291	0,21	25,218
	Полдник								
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026
37,1	Молоко	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936
01,1	кипячённое+ Итого:	230	9.007	7.0	25 720	242.26	0.12	0.402	0.062
		230	8,097	7,8	35,728	243,36	0,12	0,192	0,962
	УЖИН Томаты								
	Томаты	40	0,44	0,04	1 1	24	0,008	0,012	9
211 1	консервированные	40	0,44	0,04	1,4	<u> </u>	0,000	0,012	9
311,1	+именидооп								
122,1	Фрикадельки из	60	10,03	5,75	5,39	111,91	0,04	0,09	0,1
144,1	говядины+ Перловка								
272,1	перловка отварная+	50	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02		
212,1	отварная+ Капуста тушённая+	75	2,063	4,598	8,468	75,96	0,03	0,045	32,528
<u> </u>	Компот из плодов		۷,003	+,∪∂0			0,03	0,040	JZ,JZ0
123,4		150	1,1		29,412	115,12			
0,1	сушеных+	30	264	0,48	10.60	50.0	0,07	0,03	
υ, ι	Хлеб пшеничный+ Итого:	405	2,64		10,68	50,8		0,03 0,177	41,628
	711010.		17,553	12,228	65,68	336,29	0,168		
	Итого за день:	1 667	44,045	43,986	210,672	1 436.082	0,663	0,91	73,158

руб. 185 руб.	
	/ <u>Николаева О. В.</u>
	185 руб.

Бухгалтер: ______/ Сераева И. В.

альные Бо
Fe
0,96
0,90
0,949
0,010
1,943
.,00
2,185
2,185
0,5
0,96
0,3
0,08
0,08
0,583
2,754
0,101
1,56
0,03
0,116
7,064
0,55
0,084
0,634
0,48
0,67
0,31
1,013
, , , , ,
1,56
4,033
15,859

День: 3 Неделя: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли 1 блок

Nº	Прием пищи,	Macca	Пише	евая ценно	СТЬ. Г	Энергети	Е	Витамины, г	ИΓ
рецертур	наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ческая	B1	B2	С
	завтрак								
	Консервированна								
	я кукуруза	40	0,744	0,15	5,621	21,66	0,008	0,008	1,92
271,1	порциями+								
	Омлет	140	14	14,467	2,8	96	0,07	0,397	0,21
15,1	натуральный+							0,007	
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013	
1	(порциями)							0,0.0	
	Батон сдобный	30	2,88	0,27	13,8	68			
	Сыр порциями	5	1,16	1,477		18			
	Итого:	370	22,284	23,088	36,28	334,39	0,138	0,417	4,08
0.04	завтрак 2ой	0.5	0.70	0.40	7.405	00.4	0.057	0.000	00.4
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1
	обед								
	Помидоры	40	0.4	0.1	1 5	0.2	0.02	0,02	10
216,1	свежие	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10
210,1	ПОВЦИЯМИ+								
80,1	Рассольник	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23
220,1	ленинградский+ Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03	
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2	0,01	0,03	5
	Лук зеленый в								
222,2	CVU+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5
	Соус красный								
528	основной+	10	0,109	0,21	0,599	4,786	0,002	0,002	0,47
	Голубцы ленивые	400	4 00 4	47.440	4.00	00.000	0.004		44.500
255	+	180	1,224	17,412	1,08	36,096	0,094		44,508
	Компот из смеси	400	4.00		40.00	457.040	0.040	0.070	0.044
128	сухофруктов+	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2
0,01	Соль+	3							
	Итого:	629	12,573	24,742	53,797	508,16	0,259	0,215	71,652
	полдник								
	Напиток								
	кисломолочный,	190	5,7	1,9	7,6	130,933	0,076	0,304	1,52
	йогуртный	130	5,1	1,5	7,0	100,000	0,070	0,504	1,02
283,1	спалкий" Снежок"								
0,14	Печенье+	20	1,5	2,365	14,88	86,84	0,017	0,012	
	Итого:	210	7,2	4,265	22,48	217,773	0,093	0,316	1,52
	ужин								
	Винегрет	40	0,6	3,1	2,9	41,6	0,02	0,01	3,75
56,1	овощной+		-,-	-,.	=, =	,5	-,	-,	2,
4044	Картофель	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246
164,1	отварной+		,	,	- ,	,	-,	-,,,,,,	=,=
050.4	Рыба	60	10,2	5,112		86,4	0,024	0,072	
350,1	соленая+(Сельдь		- ,	-,		, -	-,	,	

123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,8	0,533	34,683	137,627	0,013	0,013	66
0,1	Хлеб	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03	
	Итого:	430	16,23	11,575	63,603	352,117	0,22	0,191	77,996
	Итого за день:	1 734	44,047	44,86	193,285	1 448.54	0,767	1,167	191,348

<u>Стоимость рацион</u> руб. <u>Стоимость по план</u> 185 руб.

Шеф повар:	/ <u>Николаева О. В.</u>
Бухгалтер:	/ <u>Сераева И. В.</u>

Минера	альные
Ca	Fe
2	0,16
95,667	2,24
180,34	0,18
2,1	0,013
280,107	2,592
33,25	0,095
33,25	0,095
33,23	0,033
5,6	0,36
12,6	0,56
6	0,3
11,15	0,08
11,15	0,08
0,352	0,031
62,58	2,616
52,104	1,404
14	1,56
3,6	0,03
14,72	0,116
193,856	7,137
100,000	1,101
228	0,19
6.52	0,472
6,52 234,52	0,662
	-,,,,,,
11,32	0,3
10,013	0,84
0,48	0,672

День: 4 Неделя: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

Nº	Прием пищи,	Macca	Пищевая ценность, г		Энергети	Минера				
рецертур	наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ческая	B1	итамины, м В2	С	Ca
- - -	завтрак				J					
	Суп молочный (
	пшеничный)	130	2,253	2,427	9,533	69,853				
0,3	Яйцо	60	7,038			87,231	0,005	0,02		
0,0		00	7,030			01,231	0,003	0,02		
	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92				
	напиток *									
	Плетенка с	30	2,285	0,27	14,01	68,89				
	маком									
	Масло	_	0.04	2 025	0.005	22		0.040		0.4
	сливочное (5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1
1	(имкидаоп									
	Итого:	375	13,517	7,522	34,32	316,894	0,005	0,032		2,1
	завтрак 2ой									
	Сок	180	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99
0,44	фруктовый+		·			·				·
	Итого:	180	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99
	обед									
	Лечо (перец									
	маринованный									
	резанный	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8
	болгарский в	40	0,0	۷,4	7	40	0,01	0,03	20,4	0
	банках)									
316,1	поршионно+									
	Суп									
	картофельный	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32
253,2	с клецками+									
300,2	Клёцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329
,	Макаронные		- /-	,				- 1 -		
	изделия	100	1,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74
103,1	отварные+		, -	,		- ,-	-,			- ,
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15
	Лук зеленый в									
222,2	CVII+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15
	Котлеты									
	рубленые из	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7
261	птицы*+	00	0,00	0,00	0,00	101	0,01	0,1	0,01	20,1
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	0,000	70,83	0,001	0,001	U,Z	14
0,03	Соль+	3	∠,∪4	0,40	 	10,00	0,07	0,00		14,72
5,01	Компот из	<u> </u>			 					17,12
		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42
128	СМЕСИ	130	','		33,4	151,04	0,01	0,00	1,07	70,42
120	сухофруктов+	564	40 244	10 17	44E 40	E20 004	0.202	0.222	20.020	476 400
	Итого:	204	18,344	18,17	115,43	520,804	0,392	0,322	39,928	176,129
	полдник Молоко		 		-					
27 4	Молоко	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507
37,1	кипячённое+				· ·	·				·
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012	4.04	6,52
	Итого:	220	6,88	7,988	26,207	201,423	0,07	0,225	1,04	211,027
050.0	ужин					444	0.01	0.00	0.00	04.50
250,3	Шницели+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52

	Итого за день:	1 689	44,741	49,317	212,915	1420,30	0,652	0,773	56,128	512,766
	Итого:	400	15,55	15,637	43,268	356,76 1426,30	0,155	0,184	12,16	96,52
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14
275	Компот из консервирован ных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8	6,3
277,1	Свекла тушенная с луком+	120	2,82	9,22	14,47	143,15	0,033	0,05	8,27	42,5
	Огурцы консервирован ные порциями	40	0,27	0,037	0,65	4			2	9,2

руб. 5 руб.
/ Николаева О. В.

Бухгалтер:_____/ Сераева И.В.

ільные
Fe
0,013
0.040
0,013
0,6
0,6
0,8
0,0
0.624
0,624
0,095
0,000
1,086
,
0,08
0,08
0,00
0.07
0,97
0.00
0,03 1,56
1,56 0,116
0,110
1,17
',''
-
6.611
6,611
0,093
0,093 0,472
0,093
0,093 0,472

0,24

1,9

0,33

1,56

4,69

12,695

День: 5 Неделя: 2

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

рецертур				евая ценно	CID, I	Энергети		Витамины, м	/II
	блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ческая	B1	B2	С
	завтрак								
0,17	Джем+	10	0,04		6,533	24,973			4
150,1	Суфле творожное+	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3
	Батон сдобный	40	3,84	0,36	18,4	90,667			
184,1	Соус абрикосовый+	50	0,4	,	33	126,4		0,02	0,1
	Итого:	350	10,213	8,227	57,867	318,573	0,05	0,267	4,667
	завтрак 2ой								
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57
•	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57
	обед		7	,	,	, , ,			
	Томаты								
	консервированные с	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6
311	кожицей, порциями+		-,	- , -	,		-,		
	Щи по-уральски (с	450			4 7	40.5	0.00	0.00	5.00
77,1	крупой)+	150	1,4	2,9	4,7	49,5	0,02	0,02	5,63
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03	
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2	0,0.	0,01	5
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04		0,0.	0,053
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5
	Оладьи из печени								
478	(запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98
183	Соус сметанный+	10	0,267	0,333	0,933	8,067		0,007	0,007
	Рагу овощное(3						0.7		
252,4	вариант)	100	1,49	4,65	9,185	79,4	0,7	0,7	1,2
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		15,27	63,25	0,004		3,99
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	- /	70,83	0,07	0,03	- /
0,01	Соль+	4	, -			, , ,			
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2
<u> </u>	Итого:	588	11,527	19,273	38,676	465,287	0,999	10,826	46,06
	полдник		1						
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45
301	Булочка российская+	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043
	Итого:	210	8,601	6,647	45,497	205,8	0,099	0,089	0,493
	ужин	-				- , -			
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15
	Горох отварной+	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378	, -
·	Биточки рыбные (хек)	70	11	1,7	6,2	82,3	0,08	0,097	0,975
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	14,24	67,733	0,093	0,04	, ,
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1	,-	18,7	71,3		1	1,12
	Итого:	400	13,596	10,426	61,27	350,923	0,566	0,515	4,245
	Итого за день:	1 643	43,792	45,763	211,005	1 404.954	1,752	11,698	112,465

Стоимость рациона: руб. 185 руб. Стоимость по плану:

Шеф повар: ______/ Николаева О. В.

Бухгалтер:	ʹ	Сераева	И.	В.

" УТВЕРЖДАЮ" ий МАДОУ г. 09 января 2024

Минера	альные
Ca	Fe
2,2	0,05
129,583	0,55
14,84	2,46
	•
9,3	0,26
155,923	3,32
	•
32,3	0,285
32,3	0,285
4	0,3
23,34	0,5
6	0,3
11,15	0,08
7.2	,
11,15 7,2 11,15	0,08
9,28	4,36
3,68	0,027
23,37	0,73
4,395	0,101
14	1,56
19,627	0,155
3,6	0,03
140,792	8,222
, , , , , ,	-, -
186	0,15
16,843	0,589
202,843	0,739
8,18	0,239
59,95	3,21
41,7	0,56
18 667	2.08

41,7 18,667

7,11

135,607

667,465 18,775

2,08

0,12

6,209