

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.
Нижевартовска 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

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		В1	В2	С	Са	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
222	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
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	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 кипяченое+	180	2,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
337,1	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	Руллет 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
129,1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	150	0,2		18,6	78,3					
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

Стоимость рациона
Стоимость по плануруб.
185 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

Заведующий
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись __

Примерное двухнедельное циклическое меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С
	завтрак								
144,2	Запеканка из творога+	90	14,337	14,931	7,29	117,868	0,045	0,234	0,207
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	64	0,088	0,19	0,5
	Кофейный напиток *	180	2,28	1,44	12,854	60,504			
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68	0,048	0,018	
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	13		0,013	
	Итого:	355	22,537	24,516	61,969	312,372	0,181	0,455	0,707
	завтрак 2ой								
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								
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	150	1,2	2,9	4,4	48	0,03	0,02	6,22
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
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							
	Итого:	569	14,83	16,65	35,488	512,64	0,299	0,093	52,7
	полдник								
283,1	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий" Снежок"	180	5,4	1,8	7,2	67,2	0,072	0,288	1,44
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	139,2	0,069	0,069	0,11
	Итого:	230	11,54	20,11	32,11	206,4	0,141	0,357	1,55
	ужин								
276	Салат из консервированных овощей+	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22
204,1	Гречка рассыпчатая+	70	4,207	1,092	21,273	100,849	0,112	0,06	
528	Соус красный основной+	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98
0,1	Хлеб	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03	
	Итого:	400	17,734	10,681	57,114	373,831	0,419	10,234	221,044

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

Стоимость рацион руб.
Стоимость по пла 185 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
М.
09 января 2024

Минеральные	
Са	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	1,84
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

316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52
0,44	Сок фруктовый+	180	0,54		18,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333
	Итого:	400	15,35	14,75	47,138	385,651	0,173	0,202	67,46	141,961
	Итого за день:	1 637	44,163	48,57	191,904	1 487,782	0,763	1,747	158,867	809,886

Стоимость раци руб.
Стоимость по п 185 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

УЖДАЮ"

г.

ря 2024

альные
Fe
0,28
2,145
2,46
0,05
4,935
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

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

Заведующий
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись __

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С
	завтрак								
	Суп молочный с крупой (квкврзный)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84
36,2	Какао на молоке	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08
1	Булка черкизовская	40							
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013	
	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
82,1	Суп крестьянский с 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		38,55	0,008	0,023	
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
112,2	Биточки рыбные+(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	
129,1	Кисель из замороженных плодов и ягод	150	0,2		18,6	78,3			
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							
	Итого:	554	20,16	12,47	57,138	497,044	0,203	0,187	17,627
	полдник								
0,14	Печенье+	50	2,25	3,548	22,32	130,26	0,026	0,018	
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
	ужин								
180,1	Вареники ленивые	130	12,333	11,883	14,808	116,633	0,005	0,2	0,167
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,04	
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,1		29,412	15,12			
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	1 442,557	0,566	0,905	170,163

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
М.
09 января 2024

Минеральные	
Ca	Fe
164,78	0,17
192,363	0,192
2,1	0,013
359,243	0,375
14,4	1,98
14,4	1,98
13,2	0,5
17,1	0,49
9	
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
136,744	3,815
9,78	0,708
186	0,15
195,78	0,858
108,333	0,65
0,48	0,004
153,5	0,1
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

Заведующий
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись __

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С
	завтрак								
5,1	Каша геркулес 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			
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004	
1	Масло сливочное (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								
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								
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17
245,1	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		0,01	5
239	Птица отварная+	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5
252,1	Рагу овощное (3-й вариант)+	110	1,635	4,473	10,105	87,12	0,067	0,067	17,606
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8
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:	571	20,2	18,041	43,269	492,508	0,308	0,21	38,271
	полдник								
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								
350,1	Рыба соленая+(Сельдь)	60	10,2	5,112		86,4	0,024	0,072	
52,1	Салат из квашеной 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
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8
0,1	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
	Итого за день:	1 658	56,304	47,612	206,533	1 424,387	0,83	0,979	72,966

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

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
М.
09 января 2024

Минеральные	
Ca	Fe
166,187	0,949
6,15	0,68
0,48	0,004
2,1	0,013
174,917	1,646
7,6	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
0,48	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

Заведующий
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись _

Примерное двухнедельное циклическое меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	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
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
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	70	4,947	2,38	2,613	52,267	0,012	0,012	4,725
204,1	Гречка 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		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:	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 кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936
	Итого:	230	8,097	7,8	35,728	243,36	0,12	0,192	0,962
	ужин								
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9
122,1	Фрикадельки из говяядины+	60	10,03	5,75	5,39	111,91	0,04	0,09	0,1
272,1	Перловка отварная+	50	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02		
212,1	Капуста тушённая+	75	2,063	4,598	8,468	75,96	0,03	0,045	32,528
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12			
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03	
	Итого:	405	17,553	12,228	65,68	336,29	0,168	0,177	41,628
	Итого за день:	1 667	44,045	43,986	210,672	1 436,082	0,663	0,91	73,158

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
М.
09 января 2024

Минеральные	
Ca	Fe
121,78	0,96
10,283	0,033
60	0,949
192,063	1,943
18,05	2,185
18,05	2,185
13,2	0,5
29,74	0,96
6	0,3
7,2	
11,15	0,08
11,15	0,08
18,982	0,583
11,727	2,754
4,395	0,101
14	1,56
3,6	0,03
14,72	0,116
145,864	7,064
15,083	0,55
184,056	0,084
199,139	0,634
6	0,48
25,44	0,67
8,34	0,31
50,79	1,013
14	1,56
104,57	4,033
659,686	15,859

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

Заведующи
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись __

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С
	завтрак								
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	40	0,744	0,15	5,621	21,66	0,008	0,008	1,92
15,1	Омлет натуральный+	140	14	14,467	2,8	96	0,07	0,397	0,21
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013	
	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
	завтрак 2ой								
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								
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23
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		0,01	5
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,599	4,786	0,002	0,002	0,47
255	Голубцы ленивые +	180	1,224	17,412	1,08	36,096	0,094		44,508
128	Компот из смеси 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								
283,1	Напиток кисломолочный, йогуртный "спадкий" Снежок"	190	5,7	1,9	7,6	130,933	0,076	0,304	1,52
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								
56,1	Винегрет овощной+	40	0,6	3,1	2,9	41,6	0,02	0,01	3,75
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246
350,1	Рыба соленая+(Сельдь	60	10,2	5,112		86,4	0,024	0,072	

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

Стоимость рацион руб.
Стоимость по пла- 185 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
.М.
09 января 2024

Минеральные	
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
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
228	0,19
6,52	0,472
234,52	0,662
11,32	0,3
10,013	0,84
0,48	0,672

6,88	0,947
14	1,56
42,693	4,319
784,426	14,805

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА ЯСЛИ (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

" УТВЕР
 Заведующий МАДОУ
 Волкова Л. М.
 М. П. 09 янва
 Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минералы
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
	завтрак									
	Суп молочный (пшеничный)	130	2,253	2,427	9,533	69,853				
0,3	Яйцо	60	7,038			87,231	0,005	0,02		
	Кофейный напиток *	150	1,9	1,2	10,712	57,92				
	Плетенка с маком	30	2,285	0,27	14,01	68,89				
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1
	Итого:	375	13,517	7,522	34,32	316,894	0,005	0,032		2,1
	завтрак 2ой									
0,44	Сок фруктовый+	180	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99
	Итого:	180	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99
	обед									
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	1,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74
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
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7
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		70,83	0,07	0,03		14
0,01	Соль+	3								14,72
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42
	Итого:	564	18,344	18,17	115,43	520,804	0,392	0,322	39,928	176,129
	полдник									
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52
	Итого:	220	6,88	7,988	26,207	201,423	0,07	0,225	1,04	211,027
	ужин									
250,3	Шницели+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52

	Огурцы консервированные порциями	40	0,27	0,037	0,65	4			2	9,2
277,1	Свекла тушенная с луком+	120	2,82	9,22	14,47	143,15	0,033	0,05	8,27	42,5
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8	6,3
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14
	Итого:	400	15,55	15,637	43,268	356,76	0,155	0,184	12,16	96,52
	Итого за день:	1 689	44,741	49,317	212,915	1426,301	0,652	0,773	56,128	512,766

Стоимость рации руб.
Стоимость по пл 185 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

УЖДАЮ"

г.

ря 2024

альные
Fe
0,013
0,013
0,6
0,6
0,8
0,624
0,095
1,086
0,08
0,08
0,97
0,03
1,56
0,116
1,17
6,611
0,093
0,472
0,565
0,66

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

Заведующий
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись __

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	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								
311	Томаты консервированные с кожицей порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6
77,1	Щи по-уральски (с 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		0,01	5
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5
478	Оладьи из печени (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
252,4	Рагу овощное(3 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
	Итого:	588	11,527	19,273	38,676	465,287	0,999	10,826	46,06
	полдник								
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
330,1	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			1,12
	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.
 Стоимость по плану: 185 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
М.
09 января 2024

Минеральные	
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	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
7,11	0,12
135,607	6,209
667,465	18,775