

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 1 БЛОК (ПРимерное) 20 24
 Возрастная категория: 1 БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	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											
17,1	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	164,78	0,22
	Кофейный напиток	180	1,9	1,2	10,712	57,92					
1	Масло сливочное (порциями)	2	0,016	1,45	0,026	13,2		0,005		0,84	0,005
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68	0,048	0,018		6,9	0,57
	Сыр порциями	5	1,16	1,477		18					
	Итого:	367	7,956	7,197	35,748	237,72	0,108	0,253	1,11	172,52	0,795
завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	100	0,3		10,46	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:	100	0,3		10,46	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
72,1	Борщ украинский+	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222,2	Лук зеленый в	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
122,1	Фрикадельки из говядины+	60	10,03	5,75	5,39	111,91	0,04	0,09	0,1	25,44	0,67
314,1	Соус томатный+	10	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
272,1	Перловка отварная+	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
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
	Итого:	573	20,52	16,72	50,598	487,93	0,215	0,231	27,44	138,33	4,786
полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	20	1,5	2,365	14,88	86,84	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,18	7,165	23,4	180,2	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
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
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
104,1	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	12,3	11,58	43,28	321,17	0,193	0,242	181,001	89,595	7,11
	Итого за день:	1 620	44,256	43,661	193,486	1 380,63	0,601	0,937	212,487	609,014	13,647

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.
 Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 1 БЛОК (ПРИМЕРНОЕ) 20 24
 Возрастная категория: 1 БЛОК ДЕТИ Ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
 И.о Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС № 86
 "Былинушка"
 Лаишевцева М.Н.
 М. П. 1 июля 2024 г.
 Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
завтрак											
144,2	Запеканка из творога+	120	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	153,5	0,1
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Плетенка с маком	30	2,285	0,27	14,01	68,89					
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	355	22,015	24,735	49,955	548,765	0,138	0,473	0,81	308,14	1,443
завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
228,1	Перец фаршированный мясом и рисом+	150	10,267	6,222	10,311	137,778	0,067	0,567	79,556	17	1,111
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
183	Соус сметанный+	15	0,24	0,3	0,84	7,26		0,006	0,006	3,312	0,024
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	4								19,627	0,155
	Итого:	573	20,997	12,972	37,597	401,228	0,207	0,733	186,372	145,129	4,54
полдник											
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
283,1	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий "Снежок"	150	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
	Итого:	200	7,917	4,5	33,208	206	0,132	0,24	1,226	195,083	0,7
ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
330,1	Горох отварной+	120	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21
	Итого:	400	21,946	9,926	67,202	432,22	0,658	10,438	28,98	88,83	9,49
	Итого за день:	1 583	72,912	52,171	197,272	1 528,759	1,162	11,902	374,137	752,382	18,262

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 1 БЛОК (ПРИМЕРНОЕ) 20 24
 Возрастная категория: 1 БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	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											
3,1	Каша рисовая молочная+	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,002	13,212		0,04		0,48	0,004
	Батон сдобный	30	2,88	0,27	13,8	68					
32,1	Чай+	160	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,17	Джем+	10	0,04		6,533	24,973			4	2,2	0,05
	Итого:	352	8,736	5,822	47,235	274,185	0,05	0,22	5,02	163,69	2,834
завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы+	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Итого:	95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
обед											
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	150	1,1	3	5,4	47,3	0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
242,1	Макаронник с сердцем*+	130	11,78	5,94	25,62	203	0,09	0,98	3,62	20	3,97
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,599	4,786	0,002	0,002	0,47	0,352	0,031
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		14	1,56
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
	Итого:	543	19,159	13,66	57,745	484,556	0,207	1,087	23,32	120,022	7,047
полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем,	50	3,014	3,8	18,486	120	0,057	0,043	0,514	11,286	0,657
	Итого:	200	6,914	7,8	25,586	197,8	0,097	0,203	1,294	164,666	0,727
ужин											
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
112,2	Биточки рыбные+(минтай)	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
123,2	Компот из свежих плодов груш+	180	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
325	Соус белый основной+	30	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	19,87	4,14	56,728	317,45	0,285	0,196	1,395	76,13	5,855
	Итого за день:	1 530	55,534	31,517	195,844	1 330,725	0,667	1,763	40,529	551,108	17,128

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 1 БЛОК (ПРИМЕРНОЕ) 20 24
 Возрастная категория: 1 БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	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										
310,1	Зеленый горошек консервированный +	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
24,1	Омлет с сыром+	120	1,2	15,6	2,4	168	0,06	0,36	0,28	222,9	1,98
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
1	Булка черкизовская	30									
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	350	5,748	22,4	18,939	313,39	0,164	0,417	6,23	413,34	2,453
	завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	обед										
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
212,1	Капуста	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
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:	515	19,375	16,848	74,488	569,398	0,271	0,308	49,95	182,46	5,954
	полдник										
281	Кефир*+	180	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,03	6,405	22,74	172,69	0,077	0,272	1,05	186,52	0,622
	ужин										
53,1	Салат из моркови с яблоками+	40	0,4	3,1	3,7	43,1	0,02	0,02	14,65	16,09	0,38
144,2	Запеканка из творога+	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	153,5	0,1
0,44	Сок фруктовый+	180	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	23,02	24,42	65,92	580,395	0,258	0,51	18,38	359,08	3,3
	Итого за день:	1 495	55,598	70,168	202,037	1 718,808	0,808	1,602	85,11	1 149	13,469

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептур уры	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										
	Суп молочный (пшеничный)	150	2,6	2,8	11	80,6					
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			87,231	0,005	0,02			
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68	0,048	0,018		6,9	0,57
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Сыр порциями	5	1,16	1,477		18					
	Итого:	400	14,718	9,772	37,475	357,231	0,063	0,11	0,36	65,25	1,473
	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										
41,1	Салат из свежих огурцов+	40	0,3	3	0,7	31,1	0,02	0,01	2,62	6,38	0,19
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
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	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
104,1	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
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
	Итого:	567	24,83	35,53	43,798	463,91	0,328	0,297	25,366	156,73	4,896
	полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российской+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561
	ужин										
59,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
103,1	Макаронные изделия	100	1,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
109,1	Пудинг из говядины+	60	22,08	7,19	1,12	155,8	0,08	0,23	0,1	36,41	2,11
314,1	Соус томатный+	10	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
508	Напиток витаминный "Витошка"	200			16,9						
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	440	27,22	14,15	84,87	417	0,337	0,354	6,06	92,85	5,356
	Итого за день:	1 757	74,661	65,866	221,597	1 562,861	0,855	0,988	35,602	509,236	12,885

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 1 БЛОК (ПРимерное) 20 24
 Возрастная категория: 1 БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	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											
8,1	Каша кукурузная молочная+	160	8,7	4,1	37,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,002	13,212		0,04		0,48	0,004
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Батон сдобный	30	2,88	0,27	13,8	68					
	Сыр порциями	10	2,32	2,953		36					
	Итого:	352	15,516	10,375	63,302	415,012	0,09	0,27	1,06	204,79	2,154
завтрак 2ой											
0,23	Груша+	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
обед											
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной+	150	8,183	10,992	10,967	195,492	0,133		20,233	26,592	2,15
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
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
	Итого:	543	13,853	15,042	46,499	445,322	0,227	0,078	44,623	113,332	4,686
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
149,1	Ватрушка с повидлом+	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
	Итого:	230	8,38	6,383	43,887	248,685	0,115	0,234	0,986	197,323	1,067
ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
164,1	Картофель отварной+	120	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	8,52	10,13	44,798	284,98	0,225	0,192	19,246	151,753	3,57
	Итого за день:	1 600	46,649	41,958	207,51	1 432,521	0,676	0,802	70,665	685,247	13,662

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 1 БЛОК (ПРИМЕРНОЕ) 20 24
 Возрастная категория: 1 БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	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											
146,1	Пудинг из творога+	120	16,8	5,4	24	202,2	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	153,5	0,1
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	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	0,013
	Итого:	355	24,625	14,745	76,537	526,01	0,193	0,615	1,536	456,24	1,513
завтрак 2ой											
0,43	Слива+	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
	Итого:	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
291,2	Запеканка картофельная с печенью	130	8,28	4,24	22,05	159,3	0,2	0,66	4,42	19	3,02
183	Соус сметанный+	10	0,16	0,2	0,56	4,84		0,004	0,004	2,208	0,016
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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:	553	18,96	12,05	50,52	460,27	0,4	0,824	121,694	126,418	6,572
полдник											
283,1	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий" Снежок"	180	5,4	1,8	7,2	67,2	0,072	0,288	1,44	216	0,18
0,51	Зефир	20	0,16		15,7	60,8				1,8	0,06
	Итого:	200	5,56	1,8	22,9	128	0,072	0,288	1,44	217,8	0,24
ужин											
59,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
203,1	Напиток брусничный+	180	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	12,14	8,84	70,74	416,225	0,175	0,11	6,6	158,59	3,09
	Итого за день:	1 553	62,33	37,815	230,767	1 576,371	0,849	1,845	145,52	990,398	13,125

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	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											
171	Суп молочный с крупой (ячневый)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,022
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	14,01	68	0,048	0,018		6,9	0,57
0,17	Джем+	10	0,04		6,533	24,973			4	2,2	0,05
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			87,231	0,005	0,02			
	Итого:	400	17,048	8,98	48,857	400,054	0,173	0,508	7,06	411,25	1,322
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											
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
68,1	Борщ с фасолью+	150	2,1	3,03	6,88	63,54	0,04	0,03	4,07	26,82	0,87
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,1	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	4								19,627	0,155
	Итого:	594	16,65	11,72	46,856	423,38	0,236	0,203	37,481	150,702	4,855
полдник											
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
351	Пирожки сдобные печеные с	50	7,129	4,429	15,229	129,229	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	200	7,289	4,429	15,259	170,029	0,047	0,081	1,88	13,626	2,927
ужин											
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
106	Рис	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	21,17	5,95	72,11	424,67	0,18	0,207	3,57	81,05	4,757
	Итого за день:	1 724	62,607	31,079	198,772	1 498,553	0,666	1,009	52,991	683,617	14,461

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 1 БЛОК (ПРИМЕРНОЕ) 20 24
 Возрастная категория: 1 БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное циклическое меню.

№ рецептур уры	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											
269	Каша «Янтарная»+	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756
	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,002	13,212		0,04		0,48	0,004
1	Булка черкизовская	40									
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
1	Масло сливочное (порциями)	8	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	350	5,306	18,197	6,197	248,832	0,126	0,063	0,866	90,16	1,443
завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
222,2	Зелень в суп+	2	0,1	0,02	0,16	1,2		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
227,2	Плов из отварной говядины+	150	9,75	10,8	28,75	2,5	0,083		5,1	22,417	2,067
126,1	Компот из смородины черной+	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
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:	547	17,44	14,25	59,196	239,99	0,232	0,133	116,66	109,377	5,633
полдник											
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
0,18	Вафли+	20	0,64	0,56	16,03	69,4	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	200	5,86	5,06	23,23	159,4	0,077	0,314	1,26	217,5	0,27
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
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		15,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333	1,04
528	Соус красный основной+	30	0,109	0,21	0,599	4,786	0,002	0,002	0,47	0,352	0,031
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
	Итого:	400	18,279	14,04	61,949	443,343	0,441	10,152	25,25	76,185	9,371
	Итого за день:	1 569	48,31	51,642	170,522	1 374,5	0,914	10,757	153,536	500,822	17,856

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 5

Неделя: 2

Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ЯСЛИ 1 БЛОК (ПРИМЕРНОЕ) 20 24

Возрастная категория: 1 БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	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											
150,1	Суфле творожное+	110	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
305	Соус молочный (сладкий)+	50	0,333	0,667	2,5	16,667		0,017	0,05	10,283	0,033
35,1	Кофейный	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	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
	Сыр порциями	5	1,16	1,477		18					
	Итого:	350	20,647	14,905	41,91	375,92	0,1	0,436	1,187	320,827	1,036
завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
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
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239	Птица отварная+	50	9,975	9,542	0,117	126	0,056		1,412	14,808	0,875
103,1	Макаронные изделия	100	1,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
133	Кисель из плодов шиповника+	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
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:	537	15,845	17,632	81,177	532,43	0,389	0,21	47,392	118,408	6,367
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	230	10,82	23,11	33,43	382,56	0,117	0,261	1,046	281,276	0,673
ужин											
276	Салат из консервированных овощей+	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
15,1	Омлет натуральный+	130	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	350	15,56	14,94	26,648	293,66	0,172	0,404	5,2	111,01	4,07
	Итого за день:	1 542	62,91	70,624	192,475	1 425,116	0,805	1,329	211,575	846,721	14,235

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.