

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 2БЛОК ДЕТИ Ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС № 86
 "Былинушка"
 Волкова Л. М.
 М. П. 01 октября 2024
 Подпись _____

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	завтрак										
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Кофейный напиток *	180	2,28	1,44	12,854	69,504					
	Сыр порциями	5	1,16	1,477		18					
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
	Итого:	372	11,776	12,164	52,753	365,116	0,108	0,185	0,72	158,28	0,907
	завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	обед										
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	150	1,2	2,9	4,4	48	0,03	0,02	6,22	23,57	0,46
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+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
112,2	Биточки рыбные+(минтай)	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	Итого:	596	22,148	14,76	62,3	519,958	0,297	0,271	82,415	163,481	5,504
	полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	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										
144,2	Запеканка из творога+	110	17,523	18,249	8,91	266,283	0,055	0,286	0,253	163,35	0,726
184,1	Соус абрикосовый+	50	0,4		33	126,4		0,02	0,1	9,3	0,26
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	14,24	67,733	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	400	22,043	18,889	77,07	567,642	0,188	0,359	4,353	227,303	3,866
	Итого за день:	1 663	42,177	45,007	212,873	1 464,926	0,68	1,034	212,174	751,64	12,482

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
Возрастная категория: 2БЛОК ДЕТИ Ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ г.
Нижевартовска ДС № 86
"Былинущка"
Волкова Л. М.
М. П. 01 октября 2024
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	Са	Fe
завтрак											
2,1	Каша пшённая молочная+	155	8,887	5,167	40,507	248,93	0,186	0,165	0,713	154,473	1,292
	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,002	13,212		0,04		0,48	0,004
34	Чай с молоком+	155	1,653	1,653	12,813	72,747	0,01	0,062	0,372	58,125	0,92
	Плетенка с маком	35	2,666	0,315	16,345	80,372					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	352	13,262	12,212	69,732	448,26	0,196	0,28	1,085	215,178	2,228
завтрак 2ой											
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
обед											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты+	70	11,317	6,883	6,883	133	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,599	4,786	0,002	0,002	0,47	0,352	0,031
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
132	Кисель из кураги+	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
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	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	Итого:	595	26,935	15,143	75,707	589,766	0,347	0,329	28,742	151,924	7,222
полдник											
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
147,2	Блины+	40	2,733	1,667	16,933	84,067	0,053	0,02		7,32	0,533
0,22	Мёд+	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
	Итого:	230	8,033	6,167	32,153	205,067	0,125	0,332	1,46	224,72	0,793
ужин											
59,1	Икра овощная	50	1,25	3,375	5,875	51,875	0,038	0,038	6,75	24,625	0,575
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом+	130	7,401	4,706	26,988	172,961	0,072	0,115	0,152	47,398	1,054
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		13,882	53,772	0,014	0,029	2,16	7,56	0,396
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,52	0,64	14,24	67,733	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	400	12,315	8,721	60,985	346,341	0,217	0,222	9,062	98,25	4,105
	Итого за день:	1 672	43,846	44,265	213,702	1 419,846	0,9	1,184	44,098	704,321	16,073

Стоимость рациона: _____ руб.
Стоимость по плану: 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 2БЛОК ДЕТИ Ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС № 86
 "Былинущка"
 Волкова Л. М.
 М. П. 01 октября 2024
 Подпись _____

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		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
	ТР № 271.1										
271.1	Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
24.1	Омлет с сыром+	100	1	13	2	140	0,05	0,3	0,233	185,75	1,65
36	Какао на молоке+	180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	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
	Итого:	355	10,908	24,147	41,122	431,3	0,132	0,621	4,493	408,646	2,639
завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
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
81,1	Суп картофельный+	160	1,6	1,813	12,267	74,667	0,075	0,053	6,411	13,333	0,715
222	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
249,3	Рыба горбуша для супа+	15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
236	Печень по – строгановски+	80	9,493	8,427	5,76	136,8	0,191		20,373	26,427	4,28
104,1	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
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:	613	21,147	18,124	69,235	580,841	0,489	0,286	52,421	178,633	9,227
полдник											
151,2	Булочки с изюмом+	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	230	9,68	9,3	40,52	263,11	0,14	0,275	1,044	223,898	1,192
ужин											
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
272,1	Перловка отварная+	50	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02			8,34	0,31
212,1	Капуста тушеная+	50	1,375	3,065	5,645	50,64	0,02	0,03	21,685	33,86	0,675
250,3	Шницели+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		13,882	53,772	0,014	0,029	2,16	7,56	0,396
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	410	15,539	10,845	47,837	335,712	0,168	0,177	29,935	92,28	3,901
	Итого за день:	1 703	42,399	46,491	213,463	1 476,438	0,959	1,434	95,394	909,457	17,858

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.
 Врач(диетсестра): _____ /
 Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 2БЛОК 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											
146,1	Пудинг из творога+	105	17,64	5,67	25,2	212,31	0,058	0,233	0,174	127,869	1,008
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 напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,68	90,667	0,064	0,024		9,2	0,76
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	350	26,22	15,105	82,407	557,897	0,26	0,65	1,544	471,529	2,32
завтрак 2ой											
0,26	Виноград+	95	0,57	0,19	14,25	58,14	0,047	0,019	5,7	28,5	0,57
	Итого:	95	0,57	0,19	14,25	58,14	0,047	0,019	5,7	28,5	0,57
обед											
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,03	0,04	80	3,2	0,2
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
222	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
260	Плов из птицы*+	120	11,34	9,57	20,07	211,5	0,03	0,068	0,308	25,275	1,178
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
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	Итого:	522	18,545	11,708	58,458	487,678	0,241	0,231	100,178	132,56	4,682
полдник											
0,24	Йогурт+	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	230	15,385	5,967	40,954	277,342	0,057	0,127	1,457	307,72	0,728
ужин											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски+	180	9,48	6,684	14,808	15 750	0,27		12,15	48,816	1,502
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,72	0,48	31,214	123,864	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:	420	12,4	10,854	55,772	1 950,321	0,344	0,032	73,7	72,521	3,633
	Итого за день:	1 617	43,12	44,824	211,841	1 331,377	0,948	1,058	182,579	1 012,83	11,933

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 2БЛОК 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										
	Суп молочный (пшеничный)	150	2,6	2,8	11	80,6					
34	Чай с молоком+	155	1,653	1,653	12,813	72,747	0,01	0,062	0,372	58,125	0,92
1	Булка черкизовская	40									
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	350	4,293	8,078	23,878	186,347	0,01	0,074	0,372	60,225	0,932
	завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	обед										
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	0,98	2,63	0,095	20,8	0,045		1,13	11,845	0,7
222	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,205	6,735	0,045	92,775				46,32	0,009
164,1	Картофель отварной+	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
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:	578	16,453	13,845	50,278	452,873	0,297	0,224	58,095	154,666	5,803
	полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	ужин										
247,1	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,3	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			87,231	0,005	0,02			
275	Компот из консервированных плодов+	160	0,128		12,339	47,797	0,013	0,026	1,92	6,72	0,352
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	11,906	11,9	33,949	342,128	0,127	0,115	13,16	54,68	2,816
	Итого за день:	1 623	39,043	43,308	200,716	1 304,408	0,521	0,633	196,313	472,147	11,757

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 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										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	160	3,413	2,987	12,907	94,613	0,064	0,171	0,779	156,352	0,256
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
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:	350	10,353	11,458	40,976	311,343	0,172	0,201	2,729	345,692	1,019
	завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	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	0,8
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+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	3	0,15	0,03	0,24	1,8		0,015	7,5	16,725	0,12
222,2	Лук зеленый в суп+	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
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
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:	619	21,34	17,79	55,01	547,157	0,303	0,314	48,466	172,292	5,651
	полдник										
32,1	Чай+	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	7,129	4,429	15,229	129,229	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257
	Итого:	200	7,729	4,629	15,329	133,429	0,047	0,101	2,1	24,426	4,717
	ужин										
64,1	Салат из свеклы+	50	0,625	2,125	6,25	47,25	0,013	0,013	1,975	16,5	0,625
115,1	Пудинг рыбный+	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
106	Рис припущенный+	100	2,333	2,25	22,75	132,083					
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
123,2	Компот из свежих плодов груш+	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	15,318	7,955	53,338	349,713	0,138	0,133	3,08	80,79	3,54

Итого за день:	1 664	44,77	43,862	192,002	1 373,652	0,682	0,764	180,125	635,199	16,577
-----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------	------------------	--------------	--------------	----------------	----------------	---------------

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 1БЛОК 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										
	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,002	13,212		0,04		0,48	0,004
5,1	Каша геркулес молочная+	160	6,507	5,44	23,36	168,533	0,128	0,181	0,768	166,187	0,949
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Плетенка с маком	35	2,666	0,315	16,345	80,372					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
	Итого:	352	9,389	10,832	39,802	335,917	0,128	0,244	0,848	172,807	1,636
	завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	обед										
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,1	Фрикадельки рыбные+	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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
183	Соус сметанный+	10	0,267	0,333	0,933	8,067		0,007	0,007	3,68	0,027
255	Голубцы ленивые +	150	1,02	14,51	0,9	30,08	0,078		37,09	52,15	2,18
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		11,568	44,81	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	574	10,687	17,483	26,781	254,897	0,26	0,171	65,117	146,75	5,673
	полдник										
0,18	Вафли+	20	0,64	0,56	16,03	69,4	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипяченое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	5,32	5,36	24,55	162,76	0,053	0,194	0,936	185,556	0,174
	ужин										
0,17	Сырники из Джем+	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,009	0,36	0,33	214,79	1,05
		25	0,1		16,333	62,433			10	5,5	0,125
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,467		44,533	174,72	0,013	0,08	2,493	57,893	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	405	15,307	5,78	85,447	430,453	0,092	0,47	12,823	292,183	4,295
	Итого за день:	1 626	41,827	43,53	192,33	1 349,502	0,563	1,154	87,224	803,296	12,677

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 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										
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	Омлет натуральный+	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
	Кофейный напиток *	150	1,9	1,2	10,712	57,92					
	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
	Итого:	355	18,58	22,088	30,257	388,32	0,075	0,401	2,995	107,333	2,373
	завтрак 2ой										
0,23	Груша+	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	обед										
	Огурцы консервированные порциями	40	0,27	0,037	0,65	4			2	9,2	0,24
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	150	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,599	4,786	0,002	0,002	0,47	0,352	0,031
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	Итого:	574	19,649	12,827	46,881	430,386	0,19	0,624	138,507	127,872	5,042
	полдник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
0,51	Зефир	20	0,16		15,7	60,8				1,8	0,06
	Итого:	200	5,38	4,5	22,9	150,8	0,072	0,312	1,26	217,8	0,24
	ужин										
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	10	1,39	4,61	4,94	66,6		0,002	0,013	1,398	0,006

112,1	Котлеты рыбные+	70	12,833	26,483	7,233	96,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
330,1	Горох отварной+	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21
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:	400	26,339	37,659	58,193	444,307	0,532	0,591	167,958	134,525	9,365
	Итого за день:	1 624	44,248	52,096	205,357	1 444,225	0,884	1,951	314,469	601,78	18,744

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская 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
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,625	0,065	33		0,013		2,1	0,013
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			87,231	0,005	0,02			
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
1	Булка черкизовская	30									
	Сыр порциями	5	1,16	1,477		18					
	Итого:	400	12,438	9,502	23,465	289,231	0,075	0,322	1,47	278,17	0,925
	завтрак 2ой										
0,26	Виноград+	95	0,57	0,19	14,25	58,14	0,047	0,019	5,7	28,5	0,57
	Итого:	95	0,57	0,19	14,25	58,14	0,047	0,019	5,7	28,5	0,57
	обед										
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐцки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
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
117,1	Суфле из кур+	50	6,729	6,286	1,764	90,307	0,025	0,083	0,058	21,807	0,738
247,3	ТК № 247.3 Винегрет овощной (с зел. горошек, огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2	120	1,77	10,74	8,61	138,24	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
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:	532	14,823	21,626	53,928	518,631	0,243	0,194	71,276	126,196	4,813
	полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
	Итого:	200	8,907	9,436	35,907	261,979	0,101	0,221	4,162	252,675	0,684
	ужин										
52,1	Салат из квашеной капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
104,1	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		20,92	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
314,1	Соус томатный+	10	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,76	0,32	7,12	33,867	0,047	0,02		9,333	1,04

Итого:	450	14,814	13,114	55,798	421,297	0,394	10,145	41,007	96,318	7,516
Итого за день:	1 677	41,552	45,867	193,348	1 449,278	0,86	10,901	123,615	781,859	14,507

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 1БЛОК 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+	150	8,7	4,1	37,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
	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:	367	11,233	9,447	51,235	391,462	0,08	0,199	0,796	155,488	2,081
	завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	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
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
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
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
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	1,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль+	3								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48		70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	Итого:	574	21,77	13,84	83,206	515,39	0,373	0,31	22,5	134,62	5,102
	полдник										
0,24	Йогурт+	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
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	17,982	21,863	33,199	400,042	0,069	0,139	1,531	390,904	0,825
	ужин										
57,1	Икра баклажанная+	40	0,9	2,9	3,8	42	0,02	0,03	2,02	10,53	0,36
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
132	Кисель из кураги+	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,64	0,48	10,68	50,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	19,5	18,88	52,285	451,288	0,165	0,509	2,605	149,218	4,86
	Итого за день:	1 666	40,515	44,06	207,275	1 390,192	0,709	1,171	151,182	842,23	14,518

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 195 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.