

КОПИЯ ВЕРНА

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (ЯСЛИ)
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневарттовска ДС №40
 "Золотая рыбка"
 Борщ С.Н.
 М. П. 28 июня 2022 г.
 Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
36,2	Какао на молоке	12,53	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,8	165	3,52	3,08	13,31	97,57	0,066	0,176	0,803	161,238	0,264	
1,1	Масло+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	24,85	350	9,003	10,161	37,628	281,4	0,179	0,206	2,753	353,278	1,621	
Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+	17,91	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225	
0,34	Вода питьевая+	6	150								6,75	0,001	
	Итого:	23,91	225	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	32,25	0,226	
Обед													
309,1	Огурцы консервированные порциями+	10,4	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,13	Сметана в суп+	0,63	3	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	4,55	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	31,61	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	
106,1	Рис припущенный+	5,39	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317	
275	Компот из консервированных плодов+	8,55	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
	Итого:	62,78	546	21,25	10,397	72,41	481,09	0,23	0,249	9,29	82,98	4,683	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое+	14,31	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
0,4	Пряники+	1,8	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	16,11	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
140,2	Напиток из груш++	5,62	180	0,12	0,12	12,982	48,456	0,012		37,104	4,032	0,564	ТТК (№ 701)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,8	20	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
180,1	Вареники ленивые+	43,48	170	20,967	20,202	29,693	385,475	0,085	0,34	0,283	185,413	1,105	
	Итого:	51,22	400	23,267	21,082	54,435	497,031	0,15	0,373	37,417	206,115	2,859	
	Итого за день:	178,87	1 721	60,555	49,245	195,808	1 477,706	0,653	1,033	95,396	865,199	9,945	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Габдрахимова Г. Р.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (ЯСЛИ)
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
5,1	Каша геркулес молочная+	10,95	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
1,1	Масло+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
34	Чай с молоком+	4,92	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
	Итого:	20,39	335	9,723	10,681	44,624	314,5	0,183	0,26	1,08	223,75	2,957	
	Завтрак 2ой												
0,32	Нектарин+		75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21	
	Итого:		75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
250,1	Котлеты+	27,7	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
104,2	Картофельное пюре+	18,33	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
214,1	Перец сладкий свежий порциями+		40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24	
220,1	Мясо для супа+	9,28	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15	
528	Соус красный основной+	0,69	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
0,06	Сок яблочный+ 0,2	20	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
495	Суп из св/мороженных овощей	6,53	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
	Итого:	84,18	633	19,496	14,449	65,428	466,378	0,308	0,734	122,786	138,176	4,628	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	11,93	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
241	Булочка домашняя	6,29	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33	
	Итого:	18,22	210	9,9	9,4	45,5	281,5	0,15	0,26	0,91	201,19	1,4	
	Ужин												
116,1	Суфле рыбное+	31,4	100	16,033	3,05	0,133	92,033	0,083	0,133	0,7	40,75	0,95	
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	12,7	120	2,48	0,608	11,31	124	0,304	0,072	1,592	56,88	1,632	
481	Кисель из брусники	1,9	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	47,32	400	20,583	4,078	32,799	314,493	0,44	0,228	4,542	114,74	3,862	
	Итого за день:	170,11	1 653	60,497	38,848	194,99	1 409,871	1,105	1,501	133,368	682,356	13,057	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Габдрахимова Г. Р.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (ЯСЛИ)
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
1,1	Масло+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,09	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
37,1	Молоко кипячённое+	11,93	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
15,1	Омлет натуральный+	23,59	125	12,5	12,917	2,5	175	0,062	0,354	0,187	85,417	2	
	Итого:	45,13	350	19,103	26,218	21,964	398,1	0,167	0,568	3,767	267,697	3,527	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+	15	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
0,34	Вода питьевая+	6	150								6,75	0,001	
	Итого:	21	225	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	21	1,726	
Обед													
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,76	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,4	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,84	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
314,1	Соус томатный+	1,41	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175	
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
218,1	Суфле из говядины+	53,19	60	15,15	4,33	2	107,39	0,06	0,16	0,06	24,31	1,48	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,44	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	
	Итого:	80,69	568	28,465	10,735	73,73	506,59	0,393	0,433	177,67	112,96	11,691	
Полдник													
281	Кефир*+	13,05	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
301	Булочка российская+	5,88	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
	Итого:	18,93	200	7,893	6,164	38,664	241,5	0,117	0,317	1,086	194,036	0,641	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
167,2	Картофельное пюре запеченное+	17,15	170	4,454	4,057	29,047	170,374	0,179	0,151	14,949	52,428	1,519	
60,2	Икра морковная+	3,21	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
125,1	Компот из яблок и слив+	3,09	160	0,213	0,107	16,971	64,747	0,011	0,011	28	6,144	0,491	
	Итого:	24,77	400	7,747	8,224	62,078	345,521	0,262	0,204	46,259	86,072	3,939	
	Итого за день:	190,52	1 743	63,508	51,363	203,562	1 522,123	0,954	1,544	232,532	681,764	21,524	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Габдрахимова Г. Р.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (ЯСЛИ)
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
6,1	Каша манная молочная+	11,2	155	6,2	4,03	26,66	168,847	0,062	0,155	0,744	153,76	0,331	
1,1	Масло+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
36,2	Какао на молоке	13,36	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08	192,363	0,192	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
	Итого:	29,08	350	11,914	11,318	51,911	359,192	0,179	0,185	2,824	357,823	1,7	
	Завтрак 2ой												
0,16	Абрикосы+		75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525	
	Итого:	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525		
	Обед												
260	Плов из птицы*+	44,79	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57	
132	Кисель из кураги+	5,79	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
0,13	Сметана в суп+	1,26	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
216,1	Томаты свежие порциями+	11,78	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
80,1	Рассольник ленинградский+	6,91	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
	Итого:	72,18	549	20,54	17,04	80,824	566,35	0,18	0,2	14,98	104,51	4,616	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,93	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
340,7	Пирожки простые печеные с творогом	7,1	50	5,543	2,543	19,3	122,857	0,057	0,071	0,014	29,571	0,571	
	Итого:	19,03	200	9,443	6,543	26,4	200,657	0,097	0,231	0,794	182,951	0,641	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
183	Соус сметанный+	1,4	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	17,23	175	9,8	6,603	42,77	294,729	0,088	0,058	0,093	137,41	1,108	
275	Компот из консервированных плодов+	9,11	160	0,128		24,533	99,52	0,013	0,026	1,92	6,72	0,352	
	Итого:	29,5	400	12,968	7,583	82,383	477,149	0,17	0,124	2,023	163,65	3,06	
	Итого за день:	149,79	1 574	55,539	42,559	248,269	1 632,348	0,648	0,785	28,122	829,934	10,543	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Габдрахимова Г. Р.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (ЯСЛИ)
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	7,43	165	2,86	3,08	12,1	88,66	0,055	0,187	0,924	181,258	0,187	
35,1	Кофейный напиток+	14,49	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	Сборник рецептов 2011 (№ 395)
1,1	Масло+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	26,44	350	6,783	8,261	33,136	232,68	0,158	0,407	1,794	371,818	1,804	
Завтрак 2ой													
0,43	Слива+		75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35	
0,34	Вода питьевая+	6	150								6,75	0,001	
	Итого:	6	225	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	31,5	1,351	
Обед													
164,1	Картофель отварной+	9,06	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
72,1	Борщ украинский+	5,59	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74	
0,13	Сметана в суп+	0,63	3	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,74	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
0,06	Сок яблочный+ 0,2	20	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007	
239,1	Мясо для супа (куры)+	9,42	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
234,3	Рыба горбуша припущенная+	28,35	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36	
	Итого:	84,64	621	35,273	30,451	60,454	658,551	0,453	0,259	25,806	134,603	5,823	
Полдник													
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,99	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18	
281	Кефир*+	13,05	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	Итого:	19,04	210	8,79	5,65	48,44	261,39	0,14	0,31	1,11	195,92	1,33	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
33	Чай с сахаром+	1,54	160	0,171		0,032	43,52		0,011	0,085	4,309	0,715	
264,1	Печень по-деревенски+	41,07	100	21,083	16,983	14,65	296,25	0,425		47,067	29,117	9,483	
212,1	Капуста тушённая+	10,1	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	
	Итого:	54,47	400	26,644	23,593	39,652	511,85	0,535	0,101	90,522	115,146	13,108	
	Итого за день:	190,59	1 806	78,315	68,256	189,633	1 700,681	1,293	1,083	130,482	848,987	23,416	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Габдрахимова Г. Р.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (ЯСЛИ)
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
34	Чай с молоком+	5,41	165	1,76	1,76	13,64	77,44	0,011	0,066	0,396	61,875	0,979	
3,1	Каша рисовая молочная+	11,76	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32	
1,1	Масло+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	21,69	350	8,983	9,641	50,764	327,34	0,114	0,246	1,116	219,745	2,476	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	17,91	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225	
0,34	Вода питьевая+	6	150								6,75	0,001	
	Итого:	23,91	225	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	32,25	0,226	
	Обед												
109,1	Пудинг из говядины+	45,23	60	22,08	7,19	1,12	155,8	0,08	0,23	0,1	36,41	2,11	
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,27	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,4	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
140,2	Напиток из груш++	4,68	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47	ТТК (№ 701)
314,1	Соус томатный+	1,69	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
102,1	Суп летний овощной	8,04	150	2	3,5	7,4	70,5	0,05	0,06	7,36	25,15	0,68	
	Итого:	76,96	573	35,93	15,54	86,668	538,41	0,377	0,398	48,22	124,38	6,712	
	Полдник												
281	Кефир*+	15,66	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
0,4	Пряники+	1,8	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	17,46	200	6,9	7,155	23,94	187,69	0,089	0,324	1,26	222,52	0,652	
	Ужин												
150,1	Суфле творожное+	42,43	150	21,5	11,5	22,25	273,5	0,075	0,325	0,4	194,375	0,825	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
182,3	Соус сладкий+	6,6	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06	
132	Кисель из кураги+	6,95	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
	Итого:	57,74	400	27,26	14,53	87,385	591,188	0,198	0,493	1,06	322,663	2,985	
	Итого за день:	197,76	1 748	79,748	47,016	254,832	1 671,763	0,807	1,463	96,656	921,558	13,051	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Габдрахимова Г. Р.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (ЯСЛИ)
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
15,1	Омлет натуральный+	24,53	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08	
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	7,33	40	0,744	0,15	5,621	26,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16	
36,2	Какао на молоке	12,53	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	Сборник рецептов 2011 (№ 397)
1,1	Масло+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
	Итого:	48,91	355	19,227	20,665	32,539	392,49	0,186	0,406	4,065	282,873	3,597	
Завтрак 2ой													
0,43	Слива+		75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35	
	Итого:		75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35	
Обед													
121,1	Рулет из говядины+	26,63	60	9,7	4,9	4,7	101,6	0,04	0,1	0,18	25,29	0,74	
104,2	Картофельное пюре+	18,33	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
0,06	Сок яблочный+ 0,2	20	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,74	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
0,13	Сметана в суп+	0,63	3	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		
528	Соус красный основной+	0,58	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077	
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
70,1	Борщ сибирский+	4,07	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96	
	Итого:	78,63	621	17,872	11,464	64,648	434,275	0,282	0,258	19,051	145,81	4,983	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	11,93	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
334	Плюшка новомосковская+	5,93	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66	ТТК (№ 334)
	Итого:	17,86	210	8	7,6	39,75	257,8	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
275	Компот из консервированных плодов+	9,68	170	0,136		26,067	105,74	0,014	0,027	2,04	7,14	0,374	
225,1	Запеканка из печени с рисом+	55,73	160	27,02	8,08	22,4	270,48	0,152		16,296	21,136	3,424	
60,1	Икра свекольная+	3,09	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
	Итого:	69,82	400	30,236	12,14	64,527	486,62	0,238	0,07	21,646	55,776	5,728	
	Итого за день:	215,22	1 661	76,16	52,169	209,414	1 607,395	0,838	0,901	56,823	680,689	16,388	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Габдрахимова Г. Р.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (ЯСЛИ)
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
35,1	Кофейный напиток+	14,49	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
17,1	Суп молочный с крупой (пшеничной)++	7,39	165	2,86	3,08	12,1	88,66	0,055	0,019	0,924	181,258	0,187	
1,1	Масло+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
	Итого:	26,4	350	6,783	8,261	33,136	232,68	0,158	0,238	1,794	371,818	1,804	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	9,8	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
0,34	Вода питьевая+	6	150								6,75	0,001	
	Итого:	15,8	225	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	0,63	3	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		
227,2	Плов из говядины+	40,86	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48	
214,1	Перец сладкий свежий порциями+		40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24	
139,1	Напиток клюквенный+	9,83	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,73	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	
	Итого:	57,7	566	16,13	16,74	71,476	445,38	0,24	0,09	116,47	86,69	5,006	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,93	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
148,2	Ватрушка с творогом+	9,96	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95	
	Итого:	21,89	210	12,4	6,1	34,4	231,5	0,13	0,26	0,89	192,46	1,02	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,76	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	23,79	80	4,493	9,147	8,04	111,44	0,053	0,08	8,533	150,987	0,827	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	1,86	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04	
33	Чай с сахаром+	1,59	165	0,176		0,033	44,88		0,011	0,088	4,444	0,737	
	Итого:	34,32	400	13,159	12,267	50,623	373,69	0,276	0,219	8,691	193,941	5,834	
	Итого за день:	156,11	1 751	48,502	43,398	196,985	1 315,26	0,825	0,823	251,595	863,659	15,315	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Габдрахимова Г. Р.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (ЯСЛИ)
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
1,1	Масло+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
36,2	Какао на молоке	13,36	160	3,691	3,307	14,927	104,245	0,064		2,08	192,363	0,192	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
2,1	Каша пшеничная молочная+	11,43	155	8,887	5,167	40,507	248,93	0,186	0,165	0,713	154,473	1,292	
	Итого:	29,31	350	14,6	12,455	65,758	439,275	0,302	0,195	2,793	358,536	2,661	
Завтрак 2ой													
0,32	Нектарин+		75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21	
	Итого:		75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21	
Обед													
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	34,36	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,017	1,954	
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,82	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	10,4	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
83,1	Суп из овощей+	5,89	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46	
	Итого:	55,12	563	19,718	21,851	69,45	548,435	0,273	0,295	26,323	126,537	5,5	
Полдник													
281	Кефир*+	13,05	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
241	Булочка домашняя	6,29	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33	
	Итого:	19,34	210	10,35	9,15	44,4	278,7	0,17	0,36	1,18	227,81	1,48	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
187,1	Суфле из капусты+	39,03	180	11,7	22,8	17,8	316,1	0,09	0,23	33,45	236,99	2,11	
129,1	Кисель из замороженных плодов или ягод	5,67	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12	Сборник рецептур 2011 (№ 378)
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,09	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
	Итого:	51,11	400	14,46	28,48	53,8	526,9	0,155	0,277	36,34	269,55	3,68	
	Итого за день:	154,88	1 598	59,923	72,176	240,046	1 826,31	0,925	1,146	70,686	986,933	13,531	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Габдрахимова Г. Р.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (ЯСЛИ)
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
34	Чай с молоком+	5,08	155	1,653	1,653	12,813	72,747	0,01	0,062	0,372	58,125	0,92	
6,1	Каша манная молочная+	10,84	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	
1,1	Масло+	3,2	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	20,44	340	9,676	9,535	48,938	322,247	0,123	0,242	1,092	218,625	2,417	
	Завтрак 2ой												
0,16	Абрикосы+		75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525	
0,34	Вода питьевая+	6	150								6,75	0,001	
	Итого:	6	225	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	27,75	0,526	
	Обед												
264,1	Печень подеревенски+	24,64	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69	
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,27	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	
140,1	Напиток яблочный+	3,38	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47	Сборник рецептур 2004 (№ 7014)
239,1	Мясо для супа (куры)+	9,42	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	
0,13	Сметана в суп+	0,63	3	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		
216,1	Томаты свежие порциями+	11,78	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
78,1	Рассольник+	5,4	150	1,1	3,1	7,6	64,3	0,05	0,03	4,21	8,64	0,49	
	Итого:	62,17	566	41,1	32,41	99,564	747,31	0,648	0,14	75,65	108,92	11,172	
	Полдник												
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,99	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18	
37,1	Молоко кипяченое+	11,93	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	Итого:	17,92	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
0,06	Сок яблочный+ 0,2	20	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем порусски+	26,95	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06	
60,2	Икра морковная+	3,21	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
	Итого:	51,48	420	12,82	11,25	49,09	342,32	0,103	0,053	22,19	96,55	3,59	
	Итого за день:	158,01	1 761	72,611	59,17	253,882	1 705,067	1,015	0,689	107,272	621,145	18,955	

Стоимость рациона: 0 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Габдрахимова Г. Р.