День: 1
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА 2021 ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли 1 корпус

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
"Золотая рыбка"
Осадчая Р.
М. П.
Подпись
21 декабря 2020 г.
г. Нижневартовска
ДС № 40
"Золотая рыбка"

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		B1	B2		Ca		
	Завтрак												
8,1	Каша кукурузная молочная+		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26	
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
1,1	Масло+		5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:		**335**	**11,183**	**7,991**	**52,204**	**370,09**	**0,128**	**0,205**	**0,78**	**160,2**	**2,507**	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+		75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225	
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001	
	Итого:		**225**	**0,675**	**0,15**	**6,075**	**27,135**	**0,03**	**0,002**	**45**	**32,25**	**0,226**	
	Обед												
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		60	0,6	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,45	
82,1	Суп крестьянский с крупой+		150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49	
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+		80	5,653	2,72	2,987	59,733	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667	
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		4								14,72	0,116	
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
	Итого:		**610**	**18,993**	**13,18**	**76,337**	**499,913**	**0,235**	**0,238**	**28,546**	**153,023**	**5,483**	
	Полдник												
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
0,14	Печенье+		15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354	
	Итого:		**165**	**5,61**	**5,741**	**18,555**	**148,268**	**0,073**	**0,269**	**1,05**	**184,89**	**0,504**	
	Ужин												
247,2	Винегрет овощной++		120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	
15,1	Омлет натуральный+		60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96	
0,06	Сок яблочный+ 0,2		200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,1	Хлеб пшеничный+		40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:		**420**	**10,77**	**15,82**	**44,31**	**360,04**	**0,17**	**0,25**	**14,33**	**115,95**	**4,024**	
	Итого за день:		**1 755**	**47,231**	**42,883**	**197,481**	**1 405,446**	**0,636**	**0,964**	**89,706**	**646,313**	**12,744**	

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

Шеф-повар: / Федорова М. В.

Бухгалтер: / Щербакова А. И.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА 2021 ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли 1 корпус

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
"Золотая рыбка"
Осадчая Р. Т.
М.П.
Подпись
21 декабря 2020 г.

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
1,1	Масло+		5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:		335	6,823	7,891	41,774	264,29	0,148	0,385	1,71	351,74	1,187	
	Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001	
0,29	Яблоко+		80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76	
	Итого:		230	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	19,55	1,761	
	Обед												
249,1	Уха с перловой крупой		150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++		15	3	1,22		22,95	0,03	0,04	0,15	2,25	0,12	
218,1	Суфле из говядины+		60	15,15	4,33	2	107,39	0,06	0,16	0,06	24,31	1,48	
212,1	Капуста тушённая+		120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62	
273,5	Напиток апельсиновый+		150	0,14	0,03	19,18	78,27	0,01		9	5,64	0,1	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		4								14,72	0,116	
	Итого:		539	25,63	15,116	58,908	465,976	0,278	0,342	66,814	154,274	5,636	
	Полдник												
303	Шанежка с картофелем+		60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736	
37,1	Молоко кипячённое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	Итого:		240	10,689	11,323	43,089	314,374	0,122	0,266	4,995	303,21	0,82	
	Ужин												
26,1	Запеканка из творога с морковью+		200	23,933	26,84	33,893	458,2	0,107	0,44	1,587	272,867	1,333	
185,1	Соус клюквенный+		25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02	
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:		405	26,033	27,2	70,453	617	0,171	0,486	3,557	290,367	2,853	
	Итого за день:		1 749	69,207	61,562	222,064	1 695,784	0,742	1,495	209,075	1 119,141	12,258	

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

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Щербакова А. И.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА 2021 ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли 1 хорпус

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
"Золотая рыбка"
Осадчая Р. Т.
21 декабря 2020 г.

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. ре № ре
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
5,1	Каша геркулес молочная+		150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
1,1	Масло+		5	0,043	3,621	0,054	33		0,007		1,2	0,007	
0,25	Батон нарезной+		30	2,26	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:		**335**	**10,023**	**10,591**	**48,374**	**330,29**	**0,178**	**0,255**	**1,08**	**220,15**	**2,357**	
	Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+		150										
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2	
	Итого:		**250**	**1,5**	**0,1**	**21**	**87,3**	**0,04**	**0,1**	**10**	**14,75**	**1,201**	
	Обед												
225,1	Запеканка из печени с рисом+		60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284	
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		
220,1	Мясо для супа+		15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	
140,1	Напиток яблочный+		150	0,1	0,1	19,8	76,2	0,01		30,92	3,36	0,47	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
277,1	Свекла тушенная с луком+		100	2,82	9,22	14,47	143,15	0,033	0,05	8,27	42,5	1,9	
0,01	Соль+		4								14,72	0,116	
	Итого:		**525**	**20,973**	**18,88**	**60,83**	**484,24**	**0,198**	**0,123**	**53,691**	**118,726**	**5,955**	
	Полдник												
281,2	Напиток кисломолочный «Снежок»		150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15	
301	Булочка российская+		60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589	
	Итого:		**210**	**8,451**	**7,997**	**55,697**	**328,8**	**0,119**	**0,269**	**1,393**	**198,343**	**0,739**	
	Ужин												
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+		150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	
309,1	Огурцы соленые порциями+		60	0,405	0,056	0,975	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:		**390**	**19,885**	**13,496**	**51,545**	**401,45**	**0,3**	**0,045**	**62,625**	**70,14**	**3,492**	
	Итого за день:		**1 710**	**60,832**	**51,064**	**237,446**	**1 632,08**	**0,834**	**0,791**	**128,789**	**622,109**	**13,744**	

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

Шеф-повар: / Федорова М. В.

Бухгалтер: / Щербакова А. И.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА 2021 ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли 1 корпус

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
"Золотая рыбка"
Осадчая Р.Т.
М.П.
21 декабря 2020 г.

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		B1	B2	Ca	Fe	
	Завтрак											
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36	Какао на молоке+		150	5,09	5,91	19,31	147,21	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
1,1	Масло+		5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007
233	Сыр		10	2,46	3,1		37,77		0,03	0,17	107	0,12
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		**345**	**12,473**	**15,701**	**44,384**	**367,47**	**0,158**	**0,465**	**2,96**	**462,21**	**1,547**
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		150									
0,23	Груша+		75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	6,75	0,001
	Итого:		**225**	**0,3**	**0,022**	**7,125**	**30,412**	**0,015**	**0,022**	**3,75**	14,25	1,725
	Обед										21	1,726
311,1	Томаты консервированные порциями+		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
67,1	Борщ с картофелем+		150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп+		5	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
204,1	Гречка рассыпчатая+		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
139,1	Напиток клюквенный+		150	0,1		18,7	71,3			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		4								14,72	0,116
	Итого:		**570**	**25,55**	**7,24**	**74,62**	**472,24**	**0,342**	**0,264**	**20,92**	**85,4**	**7,606**
	Полдник											
281,2	Ацидофилин+		150	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
334	Плюшка новомосковская+		60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:		**210**	**8,6**	**5,1**	**38,65**	**236**	**0,146**	**0,24**	**1,231**	**198,1**	**0,81**
	Ужин											
487	Салат «Степной»		60	0,69	5,055	4,245	65,325	0,041		6,255	10,665	0,414
319,2	Запеканка картофельная с овощами+		150	4,54	8,69	24,6	195	0,193	0,193	28,605	42,54	2,1
133	Кисель из плодов шиповника+		150	0,02		23,5	98,4		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		**390**	**7,23**	**14,105**	**62,605**	**411,825**	**0,286**	**0,246**	**61,26**	**70,265**	**5,084**
	Итого за день:		**1 740**	**54,153**	**42,168**	**227,384**	**1 517,947**	**0,947**	**1,237**	**90,121**	**836,975**	**16,773**

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

Шеф-повар: Федорова М. В.

Бухгалтер: Щербакова А. И.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА 2021 ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли 1 корпус

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
"Золотая рыбка"
Осадчая В. Г.
М.П.
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. ре № ре
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
1,1	Масло+		5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:		335	6,823	7,891	41,774	264,29	0,158	0,445	1,98	406,78	1,237	
0,21	Мандарины+		75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001	
	Итого:		225	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	33	0,076	
	Обед												
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	
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной		150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29	
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,45	0,06	1,2	6,75	0,015	0,015	4,2	10,2	0,3	
0,06	Сок яблочный+ 0,2		200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,01	Соль+		4								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:		604	20,04	8,29	51,1	356,24	0,286	1,635	67,07	169,81	5,256	
	Полдник												
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
0,18	Вафли+		20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	Итого:		170	4,83	4,17	18	127,08	0,065	0,262	1,05	181,5	0,24	
178,1	Лапшевник с творогом+		130	12,289	2,184	30,749	187,226	0,065	0,108	0,101	60,372	0,751	
182,1	Соус молочный (сладкий)+		30	0,3	0,6	2,25	15		0,015	0,045	9,255	0,03	
126,1	Компот из смородины черной+		150	0,5	0,1	21,3	83,4	0,01	0,02	90	16,54	0,64	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:		340	16,069	3,244	64,559	338,726	0,128	0,166	90,146	96,667	2,591	
	Итого за день:		1 674	47,362	23,745	181,059	1 113,836	0,681	2,53	188,746	887,757	9,4	

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

Шеф-повар: / Федорова М. В.

Бухгалтер: / Щербакова А. И.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА 2021 ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли 1 корпус

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
"Золотая рыбка"
Обадная Р. Т.
21 декабря 2020
Подпись
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 40 "Золотая рыбка"

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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
1,1	Масло+		5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
233	Сыр		10	2,46	3,1		37,77		0,03	0,17	107	0,12	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:		**345**	**7,543**	**9,791**	**25,104**	**261,06**	**0,098**	**0,235**	**1,09**	**283,92**	**1,537**	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+		75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225	
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001	
	Итого:		**225**	**0,675**	**0,15**	**6,075**	**27,135**	**0,03**	**0,002**	**45**	**32,25**	**0,226**	
	Обед												
80,1	Рассольник ленинградский+		150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
112,1	Котлеты рыбные+		60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825	
0,06	Сок яблочный+ 0,2		200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		4								14,72	0,116	
	Итого:		**630**	**22,543**	**13,878**	**60,785**	**455,53**	**0,293**	**0,263**	**29,628**	**141,745**	**4,441**	
	Полдник												
148,2	Ватрушка с творогом+		60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95	
37,1	Молоко кипячённое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	Итого:		**240**	**13,18**	**6,9**	**35,82**	**247,06**	**0,138**	**0,292**	**1,046**	**223,136**	**1,034**	
	Ужин												
486	Салат «Витаминный»		60	0,66	5,055	3,945	63,885	0,023		3,225	12,27	0,359	
167,2	Картофельное пюре запеченное+		150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34	
129,1	Кисель из замороженных плодов или ягод		150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:		**390**	**6,67**	**8,995**	**63,535**	**365,815**	**0,233**	**0,156**	**16,505**	**73,89**	**2,989**	
	Итого за день:		**1 830**	**50,61**	**39,714**	**191,319**	**1 356,6**	**0,792**	**0,947**	**93,269**	**754,941**	**10,227**	

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

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Щербакова А. И.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА 2021 ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли 1 корпус

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
"Золотая рыбка"
Осадчая В. Т.
М.П. 21 декабря 2020 г.
Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная+		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	
36	Какао на молоке+		150	5,09	5,91	19,31	147,21	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:		**330**	**16,07**	**10,28**	**71,42**	**443,5**	**0,248**	**0,438**	**2,65**	**328,68**	**3,24**	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001	
	Итого:		**225**	**0,03**	**0,03**	**7,35**	**32,01**	**0,022**	**0,015**	**123,75**	**18,75**	**1,651**	
	Обед												
60,1	Икра свекольная+		60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14	
91,1	Суп из овощей с фасолью+		150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35	
257,1	Гуляш из говядины+		60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	
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		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+		3								11,04	0,087	
	Итого:		**563**	**22,21**	**16,07**	**62,32**	**477,01**	**0,296**	**0,393**	**180,861**	**109,65**	**9,007**	
	Полдник												
281,2	Ацидофилин+		150	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15	
0,14	Печенье+		15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354	
	Итого:		**165**	**5,76**	**3,491**	**18,555**	**129,268**	**0,073**	**0,249**	**1,2**	**184,89**	**0,504**	
	Ужин												
116,1	Суфле рыбное+		60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57	
163,1	Капуста тушённая+		120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18	
0,06	Сок яблочный+ 0,2		200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
	Итого:		**400**	**15,19**	**5,37**	**43,11**	**265,04**	**0,165**	**0,165**	**35,2**	**136,86**	**3,13**	
	Итого за день:		**1 683**	**59,26**	**35,241**	**202,755**	**1 346,828**	**0,804**	**1,26**	**343,661**	**778,83**	**17,532**	

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

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ / _____

Бухгалтер: _____ / Щербакова А. И.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА 2021 ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли 1 корпус

" УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
"Золотая рыбка"
Осадная Р.
Подпись
21 декабря 2020 г.

МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 40 "Золотая рыбка"

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		B1	B2		Ca	Fe	
	Завтрак												
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16	
15,1	Омлет натуральный+		60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96	
349	Бутерброды с икрой кетовой+		20/2/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58	
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
	Итого:		**282,2**	**11,654**	**9,32**	**16,541**	**425,46**	**0,128**	**0,248**	**2,33**	**61,14**	**2,37**	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2	
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001	
	Итого:		**250**	**1,5**	**0,1**	**21**	**87,3**	**0,04**	**0,1**	**10**	**14,75**	**1,201**	
	Обед												
62,1	Салат из свеклы с черносливом+		60	0,9	3	3,75	62,4	0,015	0,03	2,445	23,28	0,885	
260	Плов из птицы*+		160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57	
253,2	Суп картофельный с клецками+		150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
0,01	Соль+		4								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
239,1	Мясо для супа (куры)+		10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7	
	Итого:		**574**	**28,82**	**26,73**	**80,975**	**698,13**	**0,248**	**0,174**	**12,703**	**119,165**	**5,785**	
	Полдник												
241	Булочка домашняя		60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33	
281,2	Напиток кисломолочный «Снежок»		150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15	
	Итого:		**210**	**10,2**	**10,5**	**54,9**	**332,7**	**0,16**	**0,3**	**1,48**	**229,31**	**1,48**	
	Ужин												
320,1	Рулет картофельный с яйцом+		180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518	
132	Кисель из кураги+		150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45	
311,1	Томаты консервированные порциями+		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:		**400**	**13,349**	**13,112**	**80,5**	**514,602**	**0,282**	**0,347**	**37,402**	**84,994**	**4,618**	
	Итого за день:		**1 716,2**	**65,523**	**59,762**	**253,916**	**2 058,192**	**0,857**	**1,168**	**63,915**	**509,359**	**15,454**	

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

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Щербакова А. И.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА 2021 ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли 1 корпус

" УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
"Золотая рыбка"
Осадчая В. Т.
М. П. 27 декабря 2020 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
322	Каша ячневая молочная++		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
1,1	Масло+		5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:		**335**	**12,923**	**9,191**	**68,874**	**411,09**	**0,218**	**0,385**	**1,59**	**342,76**	**1,907**	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+		80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84	
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001	
	Итого:		**230**	**0,32**	**0,023**	**7,6**	**32,439**	**0,016**	**0,023**	**4**	**21,95**	**1,841**	
	Обед												
216,1	Томаты свежие порциями+		60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54	
65,1	Борщ+		150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62	
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
251,1	Азу с говядиной+		180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58	
139,1	Напиток клюквенный+		150	0,1		18,7	71,3			2,81	2,98	0,17	
0,01	Соль+		4								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:		**590**	**14,44**	**17,32**	**54,07**	**449,85**	**0,28**	**0,08**	**47,44**	**101,67**	**5,586**	
	Полдник												
0,4	Пряники+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
37,1	Молоко кипячённое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	Итого:		**200**	**6,36**	**7,455**	**25,26**	**191,05**	**0,065**	**0,204**	**0,936**	**190,576**	**0,556**	
	Ужин												
16	Сырники из творога		180	13,32	6,36	16,68	171	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84	
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:		**385**	**18,2**	**8,845**	**76,215**	**445,1**	**0,179**	**0,466**	**2,384**	**302,498**	**3,23**	
	Итого за день:		**1 740**	**52,243**	**42,835**	**232,019**	**1 529,529**	**0,758**	**1,158**	**56,35**	**959,454**	**13,12**	

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

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Щербакова А. И.

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
"Золотая рыбка"
Осадчая Е. Г.
"01" декабря 2020 г.
Подпись

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ЗИМА -ВЕСНА 2021 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		Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2		Ca	Se	
	Завтрак												
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17		164,78	0,17	
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
1,1	Масло+		5	0,043	3,621	0,054	33		0,007		1,2	0,007	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,69	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:		**335**	**5,083**	**6,691**	**25,104**	**223,29**	**0,098**	**0,205**	**0,92**	**176,92**	**1,417**	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+		80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	28	0,08	
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001	
	Итого:		**230**	**0,64**	**0,16**	**6**	**30,4**	**0,048**	**0,023**	**30,4**	**34,75**	**0,081**	
	Обед												
309,1	Огурцы соленые порциями+		60	0,405	0,056	0,975	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка+		150	1,9	2,4	7,1	57,5	0,04	0,04	1,31	33,52	0,34	
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
164,1	Картофель отварной+		100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
234,4	Рыба семга припущенная+		60	12	4,86		91,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48	
528	Соус красный основной+		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		200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,01	Соль+		4								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:		**664**	**24,911**	**14,175**	**59,583**	**467,998**	**0,4**	**0,344**	**17,566**	**129,099**	**4,688**	
	Полдник												
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
302,1	Сырная палочка+		50	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	
	Итого:		**200**	**12,946**	**29,384**	**40,874**	**479,88**	**0,156**	**0,356**	**1,204**	**316,108**	**0,974**	
	Ужин												
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	
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
58	Икра кабачковая+		60	1,35	4,65	7,35	66,9	0,03	0,03	10,695	26,49	0,735	
	Итого:		**390**	**11,85**	**10,67**	**77,27**	**466,925**	**0,17**	**0,127**	**12,575**	**161,07**	**3,185**	
	Итого за день:		**1 819**	**55,43**	**61,08**	**208,831**	**1 667,493**	**0,872**	**1,055**	**62,665**	**817,947**	**10,345**	

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

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Щербакова А. И.