

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 2023г (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													
2,1	Каша пшённая молочная+	5,19	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	
36,2	Какао на молоке	5,81	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	16,99	9,345/4,5/31,5	2,25	6,057	0,054	51,615	63,72		0,009	97,38	0,117	
	Итого:	27,99	345,345	14,31	14,157	53,248	390,245	63,96	0,16	2,649	427,21	1,547	
Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+	11,75	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:	17,75	225	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	32,25	0,226	
Обед													
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
67,1	Борщ с картофелем+	3,93	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77	
312,2	Икра кабачковая порционная+	4,66	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,68	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	
250,2	Биточки+	23,88	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
314,1	Соус томатный+	1,22	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
275	Компот из консервированных плодов+	8,25	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
	Итого:	58,52	593	28,34	22,35	106,16	635,94	0,343	0,294	9,98	126,55	5,312	
Полдник													
0,4	Пряники+	1,6	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
37,1	Молоко кипячённое+	5,07	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	Итого:	6,67	170	5,58	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	159,9	0,542	
Ужин													
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,48	20	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
16,1	Сырники из творога+	32,1	150	11,1	5,31	13,14	142,5	0,09	0,36	0,33	214,785	1,05	
0,06	Сок яблочный+ 0,2	16	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,88	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
	Итого:	49,46	390	13,07	5,95	42,17	268,32	0,155	0,395	3,36	254,945	2,45	
	Итого за день:	160,39	1 723,345	61,975	49,262	231,493	1 497,13	64,545	1,023	61,769	1 000,855	10,077	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Ялпарова А. Н.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 2023г (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													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	9,99	40	0,744	0,15	5,621	26,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16	
15,1	Омлет натуральный+	6,69	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08	
1,1	Масло+	2,13	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
34	Чай с молоком+	2,58	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
0,25	Батон нарезной+	1,95	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:	23,34	355	17,667	19,075	34,695	380,95	0,131	0,461	2,475	155,183	3,707	
Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+	16,25	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Итого:	16,25	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
Обед													
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	5,06	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	4,13	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	7,52	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,8	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	19,62	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,13	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
	Итого:	46,87	568	30,06	8,38	73,35	471,33	0,43	0,446	271,96	92,41	11,016	
Полдник													
281	Кефир+	5,63	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
149,1	Ватрушка с повидлом+	4,86	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983	
	Итого:	10,49	200	8,05	5,333	41,367	230,325	0,127	0,302	1,1	193,267	1,133	
Ужин													
171,2	Запеканка овощная+	12,03	150	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68	
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	9,6	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	
129,2	Кисель из клюквы+	8,16	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12	Сборник рецептур 2011 (№ 378)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	31,11	370	7,62	6,15	62,406	332,96	0,197	0,151	22,44	80,39	3,27	
	Итого за день:	128,06	1 568	64,522	39,013	227,568	1 481,04	0,914	1,435	305,475	527,25	20,026	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 2023г (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													
268	Бутерброды с маслом+	6,21	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	4,74	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
32,1	Чай+	0,32	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
	Итого:	11,27	360	5,67	10,55	41,6	285	0,1	0,23	1,14	189,72	3,33	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+	10,83	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:	16,83	225	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	21	1,726	
Обед													
78,1	Рассольник+	4,3	150	1,1	3,1	7,6	64,3	0,05	0,03	4,21	8,64	0,49	
104,3	Картофельное пюре+	3,46	50	1,06	1,36	7	46,34	0,04	0,04	3,6	12,35	0,37	
234,6	Рыба кета припущенная	2,21	65	11,07	6,38		102,31	0,24		1,08	16,42	0,46	
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
212,2	Капуста тушённая+	2,83	50	1,37	3,06	5,65	50,64	0,02	0,03	21,69	33,86	0,67	
215,1	Огурцы свежие порциями+	3,16	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	16	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	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	
0,13	Сметана в суп+	0,38	3	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		
	Итого:	45,24	621	23,28	18,12	55,51	474,13	0,47	0,18	36,4	142,48	4,766	
Полдник													
281,2	Напиток кисломолочный «Снежок»	15,04	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15	
302,1	Сырная палочка+	19,84	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589	
	Итого:	34,88	200	10,34	23,41	41,41	418,2	0,119	0,269	1,46	278,72	0,739	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
60,1	Икра свекольная+	2,39	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
106,1	Рис припущенный+	4,64	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317	
236	Печень по – строгановски+	23,19	100	11,867	10,533	7,2	171	0,238		25,467	33,033	5,35	
127,3	Компот из изюма+	0,84	150	0,675		26,625	104,25	0,001	0,045	1,403	32,565	0,878	
	Итого:	32,38	420	17,922	16,843	72,635	517,73	0,342	0,105	30,179	96,328	8,475	
	Итого за день:	140,6	1 826	57,512	68,945	218,28	1 725,472	1,045	0,805	72,929	728,248	19,035	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 2023г (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													
144,2	Запеканка из творога+	21,57	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	
0,25	Батон нарезной+	1,95	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
1,1	Масло+	2,13	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
33	Чай с сахаром+	1,15	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
183	Соус сметанный+	0,87	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
	Итого:	27,67	310	18,813	20,981	23,604	396,865	0,098	0,305	0,32	166,16	1,947	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	8,09	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Итого:	8,09	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
Обед													
102,1	Суп летний овощной	5,41	150	2	3,5	7,4	70,5	0,05	0,06	7,36	25,15	0,68	
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	38,81	180	14,608	18,334	15,12	283,865	0,145	0,167	17,123	30,017	1,954	
273,5	Напиток апельсиновый+	3,03	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	9,6	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	58,46	563	19,788	22,384	51,79	491,565	0,279	0,265	39,483	93,527	4,71	
Полдник													
334	Плюшка новомосковская+	3,68	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55	ТТК (№ 334)
37,1	Молоко кипячённое+	5,07	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	Итого:	8,75	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62	
Ужин													
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	5,26	150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216	
486	Салат «Витаминный»	9,3	60	0,66	5,055	3,945	63,885	0,023		3,225	12,27	0,359	
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,63	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	18,51	390	12,28	10,845	78,745	447,595	0,168	0,216	5,27	120,88	3,915	
	Итого за день:	121,48	1 538	58,228	61,24	195,798	1 595,835	0,679	0,961	169,629	561,03	12,842	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Ялпарова А. Н.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 2023г (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)++	3,35	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
35,1	Кофейный напиток+	7,05	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	18,87	10,383/5/35	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	
0,3	Яйцо отварное+	0,48	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02				
	Итого:	29,75	410,383	14,512	17,534	22,186	288,81	70,905	0,38	1,72	451,84	0,74	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины+	13,18	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
	Итого:	13,18	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
Обед													
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
216,1	Томаты свежие порциями+	5,18	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	4,05	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	
227,1	Плов из отварной говядины+	30,56	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
139,1	Напиток клюквенный+	9,39	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
	Итого:	50,79	563	16,54	14,64	77,286	507,19	0,25	0,09	23,1	76,33	5,256	
Полдник													
281	Кефир++	5,63	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
303	Шанежка с картофелем+	6,4	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614	ТТК (№ 303)
	Итого:	12,03	200	9,357	9,186	34,807	259,179	0,121	0,321	4,432	279,295	0,764	
Ужин													
309,1	Огурцы консервированные порциями+	9,2	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	28,23	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	
0,06	Сок яблочный+ 0,2	16	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	54,75	420	19,6	13,077	39,91	352,77	0,316	0,041	15,125	87,37	3,262	
	Итого за день:	160,5	1 668,383	60,609	54,587	179,814	1 436,449	71,637	0,854	72,877	921,085	10,097	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ / _____

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 2023г (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													
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	3,33	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
36,2	Какао на молоке	5,81	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	Сборник рецептов 2011 (№ 397)
1,1	Масло+	2,13	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
0,25	Батон нарезной+	1,95	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:	13,22	335	8,383	9,791	39,068	280,22	0,158	0,195	2,79	353,22	0,927	
Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+	11,75	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:	17,75	225	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	32,25	0,226	
Обед													
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,63	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	Сборник рецептов 2011 (№ 376)
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	9,6	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,68	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	21,55	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	
72,1	Борщ украинский+	4,7	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74	
	Итого:	43,77	543	28,43	9,42	108,27	520,82	0,337	0,288	16,93	124,57	6,182	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	5,74	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	
0,14	Печенье+	3,3	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708	
	Итого:	9,04	200	6,94	8,516	33,157	234,708	0,071	0,199	0,884	183,611	0,787	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
150,1	Суфле творожное+	23,38	130	18,633	9,967	19,283	237,033	0,065	0,282	0,347	168,458	0,715	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,72	30	0,3	0,6	2,25	15		0,015	0,045	9,255	0,03	
481	Кисель из брусники	1,55	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11	
	Итого:	26,97	340	21,003	10,987	42,889	350,493	0,118	0,319	2,642	194,823	2,025	
	Итого за день:	110,75	1 643	65,431	38,864	229,459	1 413,377	0,713	1,004	68,246	888,474	10,147	

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 2023г (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													
312,2	Икра кабачковая порционная+	4,66	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
15,1	Омлет натуральный+	6,69	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08	
34	Чай с молоком+	2,58	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
0,25	Батон нарезной+	1,95	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
233	Сыр	14,49	10	2,46	3,1		37,77		0,03	0,17	107	0,12	
	Итого:	30,37	360	20,02	23,723	31,05	418,26	0,135	0,5	3,525	276,183	3,94	
Завтрак 2ой													
0,33	Киви+		75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6	
	Итого:		75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6	
Обед													
528	Соус красный основной+	0,4	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061	
140,2	Напиток из груш++	3,38	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47	ТТК (№ 701)
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	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	
495	Суп из св/мороженных овощей	5,91	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48	
215,1	Огурцы свежие порциями+	3,16	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
220,1	Мясо для супа+	5,65	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15	
164,1	Картофель отварной+	6,77	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	24,03	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75	
	Итого:	50,91	603	15,367	11,169	52,467	372,072	0,238	0,63	60,061	103,002	4,627	
Полдник													
281,2	Напиток кисломолочный «Снежок»	15,04	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15	
301	Булочка российская+	4,15	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
	Итого:	19,19	200	7,743	7,514	49,164	295,5	0,107	0,257	1,386	195,536	0,641	
Ужин													
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	11,48	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	
122,1	Фрикадельки из говядины+	17,76	60	10,03	5,75	5,39	111,91	0,04	0,09	0,1	25,44	0,67	
275	Компот из консервированных плодов+	8,25	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	38,81	360	13,81	15,25	47,39	383,13	0,145	0,177	13,14	76,2	3,074	
	Итого за день:	139,28	1 598	57,54	57,957	186,146	1 504,262	0,639	1,594	213,112	680,921	12,882	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 2023г (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													
17,1	Суп молочный с крупой (пшеничной)++	3,35	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,017	0,84	164,78	0,17	
35,1	Кофейный напиток+	7,05	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом+	6,21	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:	16,61	340	6,95	11,55	36,332	274,52	0,15	0,237	1,71	352,94	1,23	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+	10,83	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:	16,83	225	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	21	1,726	
Обед													
528	Соус красный основной+	0,6	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
216,1	Томаты свежие порциями+	5,18	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
245	Суп - лапша домашняя+	0,99	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	
245,1	Лапша домашняя+	0,44	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218	Сборник рецептур 2011 (№ 118)
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	2,48	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06	
106,1	Рис припущенный+	4,64	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317	
239,1	Мясо для супа (куры)+	12,56	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	
0,06	Сок яблочный+ 0,2	16	200	0,45			20,69	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	44,5	655	34,031	24,467	89,356	725,086	0,378	0,141	21,07	135,116	6,293	
Полдник													
241	Булочка домашняя	4	50	5	4,5	32	169,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108	
37,1	Молоко кипяченое+	5,07	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	Итого:	9,07	200	8,9	8,5	39,1	247,55	0,132	0,243	0,888	193,222	1,178	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
104,2	Картофельное пюре+	13,14	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
264,1	Печень по-деревенски+	17,15	80	16,867	13,587	11,72	237	0,34		37,653	23,293	7,587	
34,1	Чай с лимоном+	1,15	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	
	Итого:	32,76	360	21,132	16,742	46,905	427,02	0,48	0,098	47,034	64,633	10,167	
	Итого за день:	119,77	1 780	71,313	61,281	218,818	1 704,588	1,155	0,741	74,453	766,911	20,594	

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Ялпарова А. Н.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 2023г (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													
6,1	Каша манная молочная+	5,33	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	
33	Чай с сахаром+	1,15	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
0,25	Батон нарезной+	1,95	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
1,1	Масло+	2,98	7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01	
	Итого:	11,41	337	8,5	9,24	39,93	319,29	0,108	0,188	0,8	161,42	1,57	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	8,09	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Итого:	8,09	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
Обед													
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,13	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
73,1	Щи из свежей капусты+	3,03	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4	
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	35,15	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73	
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	43,92	523	21,24	22,53	48,17	477,82	0,29	0,15	196,37	96,22	9,596	
Полдник													
281	Кефир*+	5,63	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
148,2	Ватрушка с творогом+	6,12	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792	
	Итого:	11,75	200	11,433	5,5	28,75	203,083	0,135	0,343	1,142	212,567	0,942	
Ужин													
113,1	Хлебцы рыбные+	19,02	60	12,4	3,2	4,8	95,7	0,05	0,09	0,83	40,03	0,55	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	5,21	100	2,66	4,96	15,74	108,23	0,03	0,06	5,04	57,99	1,66	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,48	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
	Итого:	34,03	340	17,64	8,92	56,812	360,25	0,143	0,183	55,37	113,68	4,09	
	Итого за день:	109,2	1 475	58,843	46,22	181,012	1 392,453	0,697	0,879	377,432	595,887	17,848	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 2023г (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													
8,1	Каша кукурузная молочная+	5,49	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26	
35,1	Кофейный напиток+	7,05	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
0,25	Батон нарезной+	1,95	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
1,1	Масло+	2,13	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007	
	Итого:	16,62	335	12,923	9,191	62,886	387,21	0,178	0,385	1,57	335,02	2,277	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины+	13,18	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
	Итого:	13,18	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
Обед													
255,2	Голубцы ленивые +	26,54	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18	
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,06	Сок яблочный+ 0,2	16	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	9,6	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	
528	Соус красный основной+	0,6	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
80,1	Рассольник ленинградский+	5,74	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
	Итого:	71,38	633	20,436	20,159	59,168	499,788	0,249	0,124	51,73	131,516	5,708	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое+	5,07	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
0,14	Печенье+	3,3	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708	
	Итого:	8,37	180	6,42	7,983	32,21	224,335	0,066	0,178	0,78	163,16	0,778	
Ужин													
241	Запеканка картофельная с печенью*+	15,27	135	7,64	3,91	20,036	147	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79	
132	Кисель из кураги+	5,37	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
64,1	Салат из свеклы+	1,6	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	24	365	11,58	6,09	67,72	379,34	0,26	0,67	5,96	63,19	5,3	
	Итого за день:	133,55	1 588	51,959	43,573	227,609	1 519,173	0,798	1,379	88,54	719,136	14,138	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.