

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023г.
 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+	2,75	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949	
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	3,7	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
268	Бутерброды с маслом+	4,41	5/35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:	10,86	350	6,757	12,057	38,847	291,693	0,111	0,264	1,224	234,08	1,739	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	11,75	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285	
	Итого:	11,75	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285	
	Обед												
0,06	Сок яблочный+ 0,2	16	150	0,338		15,518	60,315	0,023	0,008	2,25	20,243	0,45	
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78	
91,1	Суп из овощей с фасолью+	4,26	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35	
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,68	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	19,6	50	12,083	3,592	2,458	89,317	0,058	0,108	0,85	11,467	1,125	
	Итого:	45,1	470	22,701	9,712	79,526	387,147	0,299	0,221	5,85	68,809	3,791	
	Полдник												
281	Кефир*+	6,76	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
0,14	Печенье+	2,2	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	8,96	200	6,9	7,155	23,94	187,69	0,089	0,324	1,26	222,52	0,652	
	Ужин												
275	Компот из консервированных плодов+	9,9	185	0,148		28,367	115,07	0,015	0,03	2,22	7,77	0,407	
180,1	Вареники ленивые+	24,45	150	18,5	17,825	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975	
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,13	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	38,24	380	21,331	21,926	68,311	559,016	0,16	0,367	2,47	186,57	2,949	
	Итого за день:	114,91	1 495	58,543	51,04	218,318	1 459,917	0,696	1,178	67,804	744,279	9,416	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023г.
 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												
15,1	Омлет натуральный+	6,43	125	12,5	12,917	2,5	175	0,062	0,354	0,187	85,417	2	
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	
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:	27,55	350	17,467	18,158	32,907	361,47	0,168	0,577	2,977	274,377	3,177	
	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												
164,1	Картофель отварной+	5,41	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+	23,99	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75	
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
203,1	Напиток брусничный+	1,13	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	ТТК (№ 203,1)
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
95,1	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками++	1,56	150	0,8	1,5	7,2	47,1	0,01	0,01	0,5	6,97	0,2	
71,1	Фрикадельки мясные+	10,18	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
	Итого:	43,88	558	18,47	10,47	58,57	407,07	0,208	0,171	16,071	82,298	3,996	
	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	
147,2	Блины+	3,25	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667	
	Итого:	8,32	200	7,317	6,083	28,267	182,883	0,107	0,185	0,78	162,53	0,737	
	Ужин												
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,15	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	41,99	180	17,76	6,42	10,116	169,248	0,156	1,836	67,032	77,22	2,748	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	46,9	400	21,72	6,9	63,876	397,296	0,238	1,938	69,276	143,324	5,712	
	Итого за день:	142,9	1 583	66,099	41,686	199,37	1 414,194	0,751	2,946	96,604	668,529	14,522	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023г.
 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 рецептур 2011 (№ 397)
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	
	Итого:	28,01	350,383	8,56	12,63	25,054	235,68	70,91	0,17	2,8	453,32	0,48	
	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	
	Итого:	10,83	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	Обед												
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,8	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
254	Зразы рубленые с луком и яйцом+	14,04	60	9	6	4,74	109,2	0,045	0,045	1,965	20,7	1,425	
60,2	Икра морковная+	2,69	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
314,1	Соус томатный+	1,22	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
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)
220,1	Мясо для супа+	5,65	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
67,1	Борщ с картофелем+	3,52	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77	
0,13	Сметана в суп+	0,76	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
	Итого:	38,42	589	23,87	18,41	79,63	559,49	0,356	0,342	175,525	122,22	11,841	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	5,07	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	2,67	50	3,129	1,814	20,286	110	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629	
	Итого:	7,74	200	7,029	5,814	27,386	187,8	0,097	0,189	1,123	163,951	0,699	
	Ужин												
487	Салат «Стелной»	9,67	90	1,035	7,583	6,368	97,988	0,061		9,383	15,998	0,621	
113,1	Хлебцы рыбные+	25,36	80	16,533	4,267	6,4	127,6	0,067	0,12	1,107	53,373	0,733	
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:	52,35	400	19,998	12,209	43,717	359,107	0,21	0,152	13,489	106,861	3,124	
	Итого за день:	137,35	1 614,383	59,757	49,085	182,912	1 372,49	71,588	0,875	196,687	860,602	17,869	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023г.
 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													
33	Чай с сахаром+	1,19	155	0,165		0,031	42,16		0,01	0,083	4,175	0,692	
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	
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	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,72	30	0,3	0,6	2,25	15		0,015	0,045	9,255	0,03	
	Итого:	29,37	350	21,422	14,458	35,639	396,083	0,113	0,332	0,474	189,988	2,014	
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													
0,09	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	
245	Суп - лапша домашняя+	0,97	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)
259,2	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами	5,73	150	9,92	2,03	16,22	122,81	0,16		19,33	33,74	1,71	
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	
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	
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)
	Итого:	27,5	565	32,215	19,398	64,898	567,358	0,421	0,098	37,56	115,49	5,874	
Полдник													
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	
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	
	Итого:	19,9	200	7,9	6,683	51,867	284,325	0,117	0,242	1,4	194,767	1,133	
Ужин													
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	6,47	130	3,458	6,448	20,462	140,699	0,039	0,078	6,552	75,387	2,158	
275	Компот из консервированных плодов+	9,35	170	0,136		26,067	105,74	0,014	0,027	2,04	7,14	0,374	
250,2	Биточки+	23,88	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	41,46	400	15,934	12,828	66,109	431,239	0,163	0,215	8,682	121,047	4,752	
	Итого за день:	126,32	1 590	77,501	53,397	225,862	1 711,015	0,835	0,902	171,866	633,292	15,424	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.
 _____ /
 Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023г.
 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	
35,1	Кофейный напиток+	7,75	165	2,09	1,32	11,783	63,712	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
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:	17,02	350	13,013	10,211	65,057	406,502	0,283	0,394	1,647	354,336	2,311	
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													
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
80,1	Рассолник ленинградский+	5,34	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
0,13	Сметана в суп+	0,76	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	14,33	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73	
258,3	Картофель тушеный	8,54	120	3,144	2,864	20,504	120,264	0,126	0,106	10,552	37,008	1,072	
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
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)
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	50,35	549	22,464	14,094	75,336	508,944	0,316	0,316	65,502	129,308	5,048	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое+	5,91	175	4,55	4,667	8,283	90,767	0,047	0,187	0,91	178,943	0,082	
0,5	Коржики «Молочные»		25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		22,5	0,095	
	Итого:	5,91	200	5,03	5,087	20,283	142,847	0,052	0,189	0,91	201,443	0,177	
Ужин													
242,1	Макаронник с сердцем*+	6,09	150	13,592	6,854	29,562	234,231	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581	
485	Салат «Солнышко»	18,62	60	3,3	7,965	2,415	94,485	0,032		2,37	114,975	0,543	
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)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	31,84	400	20,332	15,299	74,661	523,256	0,205	1,181	6,847	170,542	7,134	
	Итого за день:	105,12	1 574	61,439	44,991	241,412	1 616,848	0,871	2,11	209,906	885,629	15,27	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023г.
 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	
34	Чай с молоком+	2,84	165	1,76	1,76	13,64	77,44	0,011	0,066	0,396	61,875	0,979	
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:	10,27	350	6,683	8,451	38,714	259,93	0,109	0,261	1,236	234,755	1,726	
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													
0,09	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	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	6,45	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,8	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
0,13	Сметана в суп+	0,76	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
236	Печень по – строгановски+	13,91	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21	
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)
311,1	Томаты консервированные порциями+	9,6	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
	Итого:	40,51	549	17,59	12,1	66,188	388,66	0,421	0,158	62,76	98,52	9,336	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	5,07	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
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:	9,22	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561	
Ужин													
25,2	Запеканка из творога+	25,04	120	23,844	3,984	19,848	203,232	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,48	20	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
133	Кисель из плодов шиповника+	2,61	180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68	Сборник рецептур 2011 (№ 381)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:	29,45	350	26,048	4,744	53,82	360,532	0,113	0,321	31,986	168,434	3,518	
	Итого за день:	107,2	1 674	58,439	31,86	204,562	1 280,557	0,77	0,959	141,798	701,375	15,367	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023г.
 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													
5,1	Каша геркулес молочная+	5,47	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
35,1	Кофейный напиток+	7,75	165	2,09	1,32	11,783	63,712	0,055	0,209	0,957	196,746	0,484	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
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:	17,3	350	10,513	10,311	47,757	323,602	0,223	0,404	1,677	360,646	1,951	
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													
314,1	Соус томатный+	2,43	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42	
78,1	Рассольник+	3,8	150	1,1	3,1	7,6	64,3	0,05	0,03	4,21	8,64	0,49	
0,13	Сметана в суп+	0,76	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
164,1	Картофель отварной+	5,41	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
64,1	Салат из свеклы+	1,52	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5	
234,6	Рыба кета припущенная	2,21	65	11,07	6,38		102,31	0,24		1,08	16,42	0,46	
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	
	Итого:	45,03	684	24,15	20,71	67,17	557,53	0,515	0,188	19,836	127,383	5,286	
Полдник													
281	Кефир*+	6,76	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
0,4	Пряники+	1,6	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	8,36	200	6,9	7,155	23,94	187,69	0,089	0,324	1,26	222,52	0,652	
Ужин													
187,1	Суфле из капусты+	31,04	160	10,4	20,267	15,822	280,978	0,08	0,204	29,733	210,658	1,876	
139,1	Напиток клюквенный+	9,39	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
0,3	Яйцо отварное+	0,4	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
	Итого:	42,59	400	19,4	26,417	45,553	488,588	0,154	0,251	32,543	227,638	3,606	
	Итого за день:	129,53	1 709	62,088	64,668	200,171	1 622,885	1,011	1,243	62,816	944,187	12,395	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023г.
 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													
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	4,09	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
33	Чай с сахаром+	1,15	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
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	
	Итого:	24,11	350,383	5,26	9,53	11,09	178,75	70,85	0,18	0,93	277,02	0,97	
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	
	Итого:	10,83	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
Обед													
72,1	Борщ украинский+	4,36	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74	
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,68	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	
0,13	Сметана в суп+	0,76	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	21,53	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	
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	
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	
	Итого:	53,12	599	27,96	10,08	95,84	477,28	0,373	0,25	22,1	115,14	5,672	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	5,07	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	4,11	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7	
	Итого:	9,18	200	7,071	5,186	32,214	202,086	0,097	0,203	0,809	171,809	0,77	
Ужин													
330,1	Горох отварной+	5,62	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
264,1	Печень по-деревенски+	17,15	80	16,867	13,587	11,72	237	0,34		37,653	23,293	7,587	
139,1	Напиток клюквенный+	11,27	180	0,12		18,847	71,232			3,372	3,576	0,204	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
	Итого:	35,8	400	28,163	16,783	63,747	516,032	0,788	0,408	41,025	100,819	12,561	
	Итого за день:	133,04	1 624,383	68,754	41,6	210,016	1 404,56	72,123	1,063	68,614	679,038	21,698	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023г.
 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)++	3,69	165	2,86	3,08	12,1	88,66	0,055	0,019	0,924	181,258	0,187	
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:	13,58	350	8,643	10,071	40,168	288,28	0,163	0,044	2,874	369,698	0,944	
	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												
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
106,1	Рис припущенный+	4,64	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317	
253,2	Суп картофельный с клецками+	3,17	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	
300,2	Клецки+	0,64	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	Сборник рецептов 2011 (№ 120)
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	
275	Компот из консервированных плодов+	8,25	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	2,41	70	8,54	1,62	7,32	77,95	0,05		2,08	8,91	1,08	
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116	
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	
	Итого:	36,44	588	32,794	23,34	85,042	694,494	0,34	0,102	15,858	103,299	5,722	
	Полдник												
0,14	Печенье+	2,2	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
281,2	Напиток кисломолочный «Снежок»	18,04	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,06	0,24	1,62	217,8	0,18	
	Итого:	20,24	200	6,72	8,775	36,54	252,49	0,077	0,252	1,62	224,32	0,652	
	Ужин												
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 рецептов 2011 (№ 398)
171,1	Запеканка овощная+	13,1	170	5,825	6,517	34,045	210,007	0,159	0,136	18,53	69,167	1,904	
276	Салат из консервированных овощей+	5,87	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	24,86	400	9,765	9,057	62,935	362,157	0,269	0,276	186,67	101,177	7,514	
	Итого за день:	103,21	1 613	57,952	51,273	232,036	1 629,431	0,871	0,689	330,772	810,494	16,482	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА ЯСЛИ 2023г.
 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	
34	Чай с молоком+	2,75	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949	
268	Бутерброды с маслом+	4,41	5/35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:	12,49	350	10,157	13,157	53,647	374,493	0,121	0,244	1,104	218,1	1,889	
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													
140,1	Напиток яблочный+	2,69	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47	Сборник рецептур 2004 (№ 7014)
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,53	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	
267	Жаркое подомашнему из говядины+	44,44	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52	
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:	61,87	563	16,54	8,92	64,764	408,57	0,284	0,258	49,37	77,01	5,536	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	5,07	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
148,1	Ватрушка с творогом+	5,61	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,567	0,792	Сборник рецептур 2011 (№ 458)
	Итого:	10,68	200	10,983	5,75	29,85	205,883	0,115	0,243	0,872	185,947	0,862	
Ужин													
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	11,11	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	
15,1	Омлет натуральный+	5,14	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6	
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:	20,2	400	14,76	19,833	54,4	448,96	0,153	0,406	13,26	156,213	4,844	
	Итого за день:	118,42	1 588	53,04	47,81	208,286	1 466,407	0,717	1,173	93,106	663,52	13,206	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.