

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 003,1	Бутерброды с сыром (Сыр Российский)	7,31	30\5\10	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
3 397	Какао с молоком	7,97	160	3,36	2,901	13,824	94,933	0,043	0,015	1,28	122,347	0,437
6,1	Каша манная молочная+	9,47	160	6,4	4,16	27,52	174,293	0,064	0,16	0,768	158,72	0,341
	Итого:			14,49	13,941	55,904	408,227	0,157	0,225	2,118	377,167	1,489
	Завтрак 2ой											
3 368	368.1 Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	9,12	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:			0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Обед											
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	13,01	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	8,1	30	0,33	0,03	1,05	5,79		0,008	4,5	3	0,24
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
3 067	ТК № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (реп. 67) Сб.1	2,3	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
3 399,05	Сок яблочный		150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
470	Плов из отварной свинины+	26,45	150	5,333	10,833	27,583	229,583	0,175		1,35	12,367	1
	Итого:			15,583	18,483	62,873	482,093	0,305	0,588	24,983	101,257	5,847
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	8,85	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
334	Плюшка новомосковская+	5,02	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:			8,68	7,68	40,23	265	0,146	0,24	2,081	207,7	0,82
	Ужин											
3 125	Картофель отварной	7,35	130	2,538	4,903	19,958	133,714	0,136	0,087	18,2	13,867	1,127
3 380	380 Кисель из кураги	8,1	150	0,669	0,045	21,438	88,8	0,015	0,03	0,366	12,6	0,452
30,1	Котлеты рыбные (треска) с морковью+	22,75	70	10,85	3,792	6,137	95,375	0,058	0,117	1,377	40,157	0,852
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,51	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,008	0,015	3	6,9	0,18
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			16,937	9,25	61,963	392,919	0,287	0,278	22,943	87,523	4,17
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,3	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			56,09	49,754	230,77	1 592,239	0,925	1,351	62,125	796,397	14,527

Стоимость рациона: 427,21 руб.
Стоимость по плану: 149,14 руб.
Стоимость за 10: 233,99 руб.

Повар: Варф , Варусина

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: ВВ , Шатушника Ф.И

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 001	Бутерброды с маслом	5,01	35	2,144	6,606	12,793	119					
3 393	Чай с лимоном	2,53	170	0,079	0,011	8,047	32,867			1,609	10,653	0,238
7,1	Каша пшеничная молочная+	8,48	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
	Итого:			10,923	10,718	58,939	379,267	0,14	0,18	2,309	150,103	2,228
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	19	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:			1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Обед											
3 121.1	ТК № 3121.1 Фрикадельки мясные (из говядины) (реп. 121) С6.1	11,69	25	4,77	2,53	0,2	42,65	0,02	0,05	0,25	6,99	0,36
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (реп. 321) С6.1	3,24	60	1,225	1,92	8,175	54,9	0,055	0,045	7,265	14,79	0,405
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
3 132	Капуста тушеная	2,29	50	0,99	1,855	4,745	39,5	0,015	0,02	8,185	27,9	0,375
3 083.1	Суп картофельный с фрикадельками №121	2,37	150	3,981	3,108	9,266	81	0,081	0,071	6,72	17,4	0,881
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,81	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)+	35,57	50	9,342	7,058	2,75	111,667	0,122		0,608	30,975	0,733
222	Зелень в сул+	0,58	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) С6. 1994 г.	5,5	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			23,928	17,421	66,047	510,787	0,388	0,251	85,028	143,605	5,461
	Полдник											
0,18	Вафли+	2,4	15	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
281	Кефир*+	10,97	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
	Итого:			5,58	4,815	16,2	129,06	0,076	0,314	1,26	217,125	0,248
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
3 398	Напиток из плодов шиповника	7,71	180	0,612	0,252	17,076	73,2	0,012	0,06	90	19,2	0,564
180,1	Вареники ленивые+	32,68	140	17,267	16,637	24,453	317,45	0,07	0,28	0,233	152,693	0,91
182,3	Соус сладкий+	4,6	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04
	Итого:			21,959	19,069	66,309	527,05	0,187	0,446	90,433	247,293	3,074
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,3	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			63,814	52,118	227,446	1 629,098	0,829	1,285	188,531	772,477	12,151

Стоимость рациона: 427,21 руб.
Стоимость по плану: 169,36 руб.
Стоимость за 10: 238,96 руб.

Повар: Ван / Марусев
Врач(диетсестра): /
Бухгалтер: Иван / Иванова Т.И

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
 "Ёлочка"
 Корнеев Т.М.
 М. П. 1 октября 2024 г.
 Подпись: _____
 «Ёлочка»
 ОГРН 1028600932126

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 395	Кофейный напиток с молоком	7,28	150	2,34	2	10,63	70	0,11	0,08	0,98	94,3	0,1
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	5,98	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
3 001	Бутерброды с маслом	5,72	35	2,45	7,55	14,62	136					
3 213	Яйца вареные	12	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	0,27		33	1,5
	Итого:			15,01	19,25	36,67	381,1	0,205	0,52	1,82	292,08	1,77
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	15,6	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:			0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
3 313,1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (рец. 313) С6.1	4,9	110	7,568	5,357	34,001	214,5	0,187	0,099		13,046	4,015
3 085.1	ТК № 3085.1 Суп картофельный с клецками (рец. 85, 120) С6.1	2,59	150	1,257	2,016	7,283	52,35	0,048	0,003	3,45	14,085	0,489
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	13,96	60	7,32	1,389	6,274	66,814	0,043		1,783	7,637	0,926
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,94	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
239,1	Мясо для супа (куры)+	8,7	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) С6. 1994 г.	5,51	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,008	0,015	3	6,9	0,18
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
	Итого:			32,145	20,727	95,61	691,564	0,433	0,217	16,798	139,046	9,557
	Полдник											
0,24	Йогурт+	13,35	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
340,11	Пирожки простые печеные с джемом	3,83	50	2,871	1,157	28,6	135,714	0,043	0,029	0,086	9,286	0,543
	Итого:			12,74	4,118	35,508	228,083	0,043	0,087	1,27	254,023	0,74
	Ужин											
213,1	Кнели из говядины+	27,11	70	16,333	5,133	5,367	128,333	128,333	0,187	0,21	52,757	1,587
3 392.01	Чай с сахаром	5,15	180	0,046	0,011	8,014	32,102			0,023	9,172	0,218
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,2	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
	Итого:			21,249	11,755	40,841	350,035	128,513	0,327	29,043	110,989	4,465
	.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,3	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			81,999	56,039	216,324	1 685,153	129,232	1,153	105,931	835,187	16,817

Повар: *(подпись)* / *(подпись)*

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: И.И. Ибрагимова

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 001	Бутерброды с маслом	5,72	35	2,45	7,55	14,62	136					
3 397	Какао с молоком	8,47	170	3,57	3 083	14,688	100,867	0,045	0,016	1,36	129,993	0,465
2,1	Каша пшеничная молочная+	8,66	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
	Итого:			14,62	15,633	68,508	477,767	0,225	0,176	2,05	279,483	1,715
	Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	14,63	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:			0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Обед											
129,1	Кисель из клюквы+	7,71	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
52,1	Салат из квашеной капусты+	4,47	30	0,225	1,5	2,475	24	0,008	0,008	6,615	6,068	0,225
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
3 077	Суп картофельный	2,52	150	1,406	1,698	9,981	60,75	0,08	0,048	7,2	15,51	0,702
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
3 317	Макаронные изделия отварные	4,55	110	4,046	3,311	19,393	123,53	0,041	0,019		3,564	0,811
492	Язык отварной	72,15	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
	Итого:			21,896	15,409	66,315	494,87	0,243	0,228	18,905	92,33	4,61
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	8,85	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
303	Шанежка с картофелем+	9,42	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:			10,589	10,603	42,149	306,014	0,134	0,314	6,109	308,754	0,896
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
3 268,2	Суфле из рыбы (из хека, с соусом №353)	25,5	70	11,13	6,195	2,847	112	0,07	0,093	0,128	36,05	0,665
3 340,2	340.2 Свекла, тушеная в сметанном соусе	7,95	130	2,103	4,299	13,212	100,23	0,027	0,062	1,485	55,913	1,7
0,03	Сок томатный+	11,1	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35
	Итого:			17,073	10,974	34,239	304,92	0,177	0,226	13,453	126,953	5,275
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,3	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			64,778	52,919	217,285	1 618,871	0,794	0,974	175,517	844,27	13,097

Стоимость рациона: 427,21 руб.
Стоимость по плану: 198,21 руб.
Стоимость за 10: 233,96 руб.

Повар: Род / Маруся

Врач(диетсестра): _____ / _____

Бухгалтер: ЕО / Светлана Ф.И.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 001	Бутерброды с маслом	5,72	35	2,45	7,55	14,62	136					
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	11,69	50	1,1	0,2	5,6	29	0,013	0,025	2,4	2,5	0,2
3 215	Омлет натуральный	27,09	120	10,578	20,382	2,031	234,462	0,074	0,443	0,185	85,662	2,178
3 395	Кофейный напиток с молоком	7,28	150	2,34	2	10,63	70	0,11	0,08	0,98	94,3	0,1
	Итого:			16,468	30,132	32,881	469,462	0,196	0,548	3,565	182,462	2,478
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	14,19	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:			0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед											
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,44	Сок фруктовый+	7,13	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
251	Азу с говядиной+	36,29	180	11,34	7,2	18,18	95,4	0,126	0,162	6,84	30,6	2,16
70,1	Борщ сибирский+	3,68	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,5	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			17,35	11,05	63,21	331,61	0,281	0,257	27,063	134,92	5,717
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	10,62	180	5,496	4,896	9,096	102	0,072	0,288	2,46	227,52	0,192
270	Горячий бутерброд с сыром+	12,82	3,75/22,075/25	7,35	11,15	13,613	187,275	0,006		0,116	168,663	0,133
	Итого:			12,846	16,046	22,709	289,275	0,078	0,288	2,576	396,183	0,325
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
265,1	Плов с изюмом+	15,35	180	2,41	1,47	11,33	69,52	0,06	0,08	2,33	67,02	0,84
0,15	Мармелад+	3,3	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
32,1	Чай+	0,32	180	0,72	0,24	0,12	5,04		0,036	0,36	17,808	2,952
	Итого:			4,91	2,03	36,45	185,96	0,107	0,136	2,69	94,961	4,912
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,3	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			52,174	59,408	160,874	1 304,807	0,707	1,251	64,394	841,525	13,508

Стоимость рациона: 427,21 руб.
Стоимость по плану: 168,43 руб.
Стоимость за 10: 233,96 руб.

Повар: Ваш / Варушев
Врач(диетсестра): _____ / _____
Бухгалтер: 100 / Ибатушиса Ф.И

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 397	Какао с молоком	8,47	170	3,57	3,083	14,688	100,867	0,045	0,016	1,36	129,993	0,465
5,1	Каша геркулес молочная+	8,68	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
3 001	Бутерброды с маслом	5,01	35	2,144	6,606	12,793	119					
	Итого:			11,814	14,789	49,38	377,867	0,165	0,186	2,08	285,793	1,355
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	15,6	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:			0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Обед											
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
3 028	ТК № 3028 Салат из свеклы с черносливом (рец. 28) Сб.1	1,7	30	0,458	1,545	3,945	31,493	0,008	0,015	2,595	12,668	0,48
3 317	ТК № 3317 Макароны изделия отварные (рец. 317) Сб.1	4,55	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
3 278	Бефстроганов из отварного мяса (с соусом №354)	23,07	50	6,463	5,179	1,371	77,917	0,013	0,042	0,004	13,917	0,413
3 399,05	Сок яблочный		150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
3 071	Щи из квашеной капусты с картофелем	5,61	150	0,972	2,919	4,043	46,35	0,02	0,357	7,974	25,635	0,44
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	13,01	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
	Итого:			20,815	17,642	57,905	475,159	0,176	0,522	18,626	115,675	6,266
	Полдник											
0,14	Печенье+	1,65	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
281	Кефир*+	10,97	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
	Итого:			6,48	6,491	19,755	163,268	0,085	0,321	1,26	220,89	0,534
	Ужин											
3 392,01	Чай с сахаром	5,15	180	0,046	0,011	8,014	32,102			0,023	9,172	0,218
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	7,35	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	12,48	70	4,947	2,38	2,613	52,267	0,012	0,012	4,725	18,982	0,583
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	7,01	130	2,654	4,16	17,712	118,95	0,119	0,097	15,741	32,045	0,877
	Итого:			10,607	7,071	43,02	279,759	0,211	0,159	24,489	83,399	3,479
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,3	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			50,57	46,184	177,755	1 330,423	0,675	1,191	103,455	744,807	11,919

Стоимость рациона: 427,21 руб.
Стоимость по плану: 138,14 руб.
Стоимость за 10: 233,99 руб.

Повар: Вад / Варуша

Врач(диетсестра): _____ / _____

Бухгалтер: Лео / Шатушета Ф.И

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 001	Бутерброды с маслом	5,01	35	2,144	6,606	12,793	119					
3 359	359. Соус абрикосовый	6,67	30	0,139	0,016	19,355	78,12	0,004	0,008	0,618	47,664	0,162
3 395	Кофейный напиток с молоком	8,25	170	2,652	2,267	12,047	79,333	0,125	0,091	1,111	106,873	0,113
3 237,1	Запеканка из творога (с манной крупой)	32,97	110	19,294	13,266	18,876	272,8	0,066	0,286	0,264	162,14	0,77
	Итого:			24,229	22,155	63,07	549,253	0,194	0,384	1,993	316,677	1,046
	Завтрак 2ой											
0 33	Киви+	18,54	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Итого:			0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Обед											
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
3 125	Картофель отварной	3,96	70	1,367	2,64	10,747	72	0,073	0,047	9,8	7,467	0,607
3 132	Капуста тушеная	2,29	50	0,99	1,855	4,745	39,5	0,015	0,02	8,185	27,9	0,375
3 282,2	Котлеты, биточки, шницели рубленые (из свинины, с молоком)	21,79	60	6,65	19,62	9,64	242	0,27	0,08	0,09	25,7	0,99
3 081,2	Суп картофельный с горохом	2,2	150	3,294	3,162	9,794	80,85	0,137	0,044	3,488	22,845	1,215
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,33	150	1,1		29,412	115,12					
220,1	Мясо для супа+	16,27	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,5	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
0 01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0 09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			22,921	32,077	79,237	691,57	0,592	0,283	34,063	131,802	5,559
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	10,62	180	5,496	4,896	9,096	102	0,072	0,288	2,46	227,52	0,192
302,1	Сырная палочка+	9,66	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:			11,636	23,206	34,006	391,2	0,141	0,357	2,57	324,74	0,781
	Ужин											
129,1	Кисель из клюквы+	7,71	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
3 213	Яйца вареные	12	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	0,27		33	1,5
247,2	ТК № 247.2 Винегрет овощной (с кап. кваш. огурцами сол.) (реп. 71) Сб.2	12,52	180	2,34	16,11	12,06	202,41	0,045	0,045	9,36	40,5	1,17
0 1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:			11,82	23,33	42,306	430,67	0,137	0,335	9,45	87,693	3,83
	.Питьевой режим											
0 34	Вода питьевая+	3,3	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			71,366	101,148	226,314	2 107,407	1,083	1,396	219,075	905,662	11,976

Стоимость рациона: 427,21 руб.
Стоимость по плану: 185,42 руб.
Стоимость за 10: 233,96 руб.

Повар: Рябенко / Варушина
Врач(диетсестра): _____ / _____
Бухгалтер: Иванова / Иванова И.И.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 094,6	Суп молочный с гречневой крупой	8,45	150	4,478	4,109	12,812	106,2	0,084	0,165	0,683	120,66	0,845
3 003,3	Бутерброды с сыром (Сыр Голландский)	9,08	30\5\10	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
3 392,01	Чай с сахаром	4,29	150	0,038	0,01	6,678	26,752			0,019	7,643	0,182
	Итого:			9,556	10,708	34,05	270,952	0,134	0,225	0,772	236,403	1,706
	Завтрак 2ой											
3 368,5	368.5 Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	20,04	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед											
0 09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый+	7,13	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)+	11,6	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
215.1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,51	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,008	0,015	3	6,9	0,18
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	28,45	180	8,66	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
0 01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
3 082,1	ТК № 3082.1 Суп картофельный с макаронными изделиями (реп. 82) Сб.1	2,25	150	1,61	1,7	10,29	62,85	0,07	0,04	4,95	14,76	0,65
	Итого:			29,61	23,03	62,17	571,53	0,368	0,215	25,55	149,83	6,057
	Полдник											
147,2	Блины+	6,01	70	4,783	2,917	29,633	147,117	0,093	0,035		12,81	0,933
0,17	Джем+	0,88	7	0,042		4,774	18,312			2,8	1,54	0,035
3 400	Молоко кипяченое	8,85	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого:			9,405	6,997	41,987	250,429	0,153	0,275	4,85	203,95	1,128
	Ужин											
3 054,2	Икра морковная	2,77	40	0,877	1,839	4,351	37,48	0,021	0,024	2,048	12,256	0,488
225,1	Запеканка из печени с рисом+	35,88	135	22,798	6,818	18,9	228,218	0,128		13,75	17,834	2,889
140,1	Напиток яблочный+	3,02	180	0,12	0,12	21,365	81,888	0,012		37,104	4,032	0,564
183	Соус сметанный+	1,32	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			26,915	9,856	59,976	432,906	0,231	0,066	52,914	54,746	5,549
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,3	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			76,986	51,091	219,183	1 620,816	0,926	0,831	94,085	659,679	15,042

Стоимость рациона: 427,21 руб.
Стоимость по плану: 162,04 руб.
Стоимость за 10: 233,96 руб.

Повар: Варуша / Варуша
Врач(диетсестра): _____ / _____
Бухгалтер: Иванова / Иванова

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 213	Яйца вареные	6	30	3,81	3,45	0,21	47,25	0,023	0,135		16,5	0,75
3 397	Какао с молоком	7,47	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,014	1,2	114,7	0,41
322	Каша ячневая молочная++	9,43	130	7,54	3,553	33,02	197,08	0,104	0,147	0,624	135,027	0,771
3 001	Бутерброды с маслом	5,72	35	2,45	7,55	14,62	136					
	Итого:			16,95	17,273	60,81	469,33	0,167	0,296	1,824	266,227	1,931
	Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	4,75	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,29	Яблоко+	8,63	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:			0,338	0,038	23,103	94,159	0,048	0,026	158,75	33,193	2,49
	Обед											
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,94	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
220,1	Мясо для супа+	13,01	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,5	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
234,4	Рыба семга припущенная+	117,8	60	12	4,86		91,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
3 058	ТК № 3058 Борщ с картофелем (рец. 58) Сб.1	2,67	150	1,23	3	8,46	65,85	0,05	0,03	5,27	21,98	0,8
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	6,47	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
	Итого:			25,24	16,45	73,35	536,78	0,403	0,415	34,823	157,57	5,557
	Полдник											
301	Булочка российская+	6,11	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
281,1	Ряженка*+	11,47	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:			8,601	6,647	45,497	275,8	0,099	0,089	0,493	202,843	0,739
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
0,22	Мёд+	2,3	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
26,1	Запеканка из творога с морковью+	31,58	150	17,95	20,13	25,42	343,65	0,08	0,33	1,19	204,65	1
3 435	Чай	4,04	180	7,248	3,612	5,484	84	0,012	0,048	18,024	27,24	0,468
182,3	Соус сладкий+	9,2	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,07	0,152	0,4	122,8	0,08
	Итого:			29,918	27,462	70,244	637,05	0,209	0,55	19,814	365,423	2,668
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,3	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			81,047	67,87	273,004	2 013,119	0,925	1,376	215,704	1 032,006	13,386

Стоимость рациона: 427,21 руб.
Стоимость по плану: 261,54 руб.
Стоимость за 10: 233,98 руб.

Повар: Рябенко / Варушица
Врач(диетсестра): _____ / _____
Бухгалтер: Лоб / Иванусевича Н.И.

№ УТВЕРЖДАЮ:
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Елочка"
Корнеевко Т. М.
М. П. 1 октября 2024 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	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
3 395	Кофейный напиток с молоком	7,28	150	2,34	2	10,63	70	0,11	0,08	0,98	94,3	0,1
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	5,05	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
3 001	Бутерброды с маслом	5,72	35	2,45	7,55	14,62	136					
3 215	Омлет натуральный	27,09	120	10,578	20,382	2,031	234,462	0,074	0,443	0,185	85,662	2,178
	Итого:			16,128	33,492	30,361	487,862	0,194	0,543	3,965	196,362	2,558
	Завтрак 2ой											
3 368,2	368.2 Плоды и ягоды свежие (груши)	19,98	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	20	0,6
	Итого:			0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	20	0,6
	Обед											
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
3 132	Капуста тушеная	5,48	120	2,376	4,452	11,388	94,8	0,036	0,048	19,644	66,96	0,9
3 277	Гуляш из отварного мяса	28,01	60	7,71	6,205	1,98	94,5	0,02	0,055	0,3	14,6	0,575
3 076,1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	3,26	150	1,262	3,069	9,954	72,45	0,059	0,036	4,523	15,87	0,584
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	9,76	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
203,1	Напиток брусничный+	18,34	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:			18,277	17,566	56,022	452,07	0,192	0,202	30,64	152,43	4,131
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	10,62	180	5,496	4,896	9,096	102	0,072	0,288	2,46	227,52	0,192
0,4	Пряники+	3,25	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:			7,596	8,215	30,021	224,113	0,093	0,303	2,46	235,67	0,782
	Ужин											
3 080,5	Суп картофельный с пшенной крупой	2,42	180	1,57	2,047	10,291	65,88	0,079	0,041	5,94	17,28	0,697
3 399,01	Сок томатный		150	1,5	0,15	4,35	25	0,05	0,05	15	10,5	0,75
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
249,3	Рыба горбуша для супа++	11,93	15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12
	Итого:			8,98	3,777	28,321	184,48	0,219	0,141	20,94	44,63	3,127
	.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,3	150									
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			51,382	63,349	155,024	1 394,524	0,728	1,219	63,004	655,842	11,199

Стоимость рациона:	427,21 руб.
Стоимость по плану:	166,02 руб.
Стоимость за 10:	233,96 руб.

Повар: Ваня / Марина

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: 108 / Иватуллоева Ф.И