

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли Корпус

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Елочка"
Корнеевко Т. М.
М. П. 1 января 2025 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136			0,019	7,643	0,182
3 392.01	Чай с сахаром	4,96	150	0,038	0,01	6,678	26,752					
5,1	Каша геркулес молочная+	12,89	170	6,913	5,78	24,82	179,067	0,136	0,193	0,816	176,573	1,009
	Итого:			9,402	13,34	46,118	341,818	0,136	0,193	0,835	184,217	1,19
	Завтрак 2ой											
3 368	368.1 Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	12,54	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+	0,77	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
82,1	ТК № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (рец. 134) Сб.2	2,79	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	7,8	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,77	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
3 317	ТК № 3317 Макаронные изделия отварные (рец. 317) Сб.1	5,77	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)	26,08	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
	Итого:			15,445	10,518	56,958	386,077	0,172	0,146	17,654	83,673	5,671
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	12,01	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
301	Булочка российская+	7,64	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:			8,831	6,977	46,777	284,8	0,129	0,309	2,093	206,443	0,749
	Ужин											
123,4	Компот из плодов сушеных+	4,05	150	1,1		29,412	115,12					
234,5	Рыба минтай припущенная+	23,7	70	18,515	0,898	0,595	84,093	0,613	0,088	1,593	34,382	0,49
0,1	Хлеб пшеничный+	1,77	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
3 010	ТК № 3010 Салат из горошка зеленого консервированного (рец.10) Сб.1	4,41	30	0,893	1,56	1,875	25,08	0,03	0,015	3,3	6,435	0,203
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	10,41	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
	Итого:			25,598	6,778	61,912	404,893	0,823	0,223	19,423	84,397	3,063
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,97	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			59,675	38,013	221,565	1 461,588	1,289	0,89	50,005	581,479	12,874

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 156,06 руб.
Стоимость за 10: 280,88 руб.

шеф повар:

Врач(диетсестра):

бухгалтер:

Ваш, *Варушев*
И.И., *Иванова Р.И.*

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли Корпус



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	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
35,1	Кофейный напиток+	17,92	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,64	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
26,1	Запеканка из творога с морковью+	29,55	110	13,163	14,762	18,641	252,01	0,059	0,242	0,873	150,077	0,733
	Итого:			18,493	24,952	50,616	487,514	0,119	0,5	2,007	383,219	1,321
	Завтрак 2ой											
3 368,5	368.5 Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	25,05	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											
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
3 315	Рис отварной	8,77	110	2,677	3,941	26,902	153,78	0,019	0,014		1,001	0,386
3 063	Борщ с фасолью и картофелем	5,25	150	2,127	3,06	8,718	70,95	0,056	0,033	3,773	30,15	1,023
492	Язык отварной	83,36	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
222	Зелень в суп+	0,77	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
273,4	Напиток лимонный	2,68	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,13	Сметана в суп+	1,26	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,77	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	Итого:			21,824	16,551	67,9	508,52	0,201	0,216	16,003	113,774	4,482
	Полдник											
0,18	Вафли+	2,94	15	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
281	Кефир+	15,62	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											
3 378,2	378.2 Кисель из фруктов или ягод свежих (Брусника)	15,04	180	0,113	0,09	24,311	98,46	0,002	0,036	1,647	11,07	0,108
3 132	Капуста тушеная	7,58	120	2,376	4,452	11,388	94,8	0,036	0,048	19,644	66,96	0,9
3 282,1	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из говядины, с молоком)	35,87	70	10,873	8,248	11,247	162,167	0,07	0,117	0,105	30,45	1,05
0,1	Хлеб пшеничный+	1,77	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			16,003	13,27	60,625	426,227	0,178	0,231	21,396	122,48	3,618
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,97	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			63,4	60,089	216,341	1 646,321	0,613	1,31	50,665	851,348	10,27

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 280,05 руб.
Стоимость за 10: 280,88 руб.

шеф повар: Вар , Варушка

Врач(диетсестра): /

бухгалтер: 100 , Иванов Иван Иванович

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли Корпус



" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Ёлочка"
Корнеев Т. М.
М. П. 1 января 2025 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 003,3	Бутерброды с сыром (Сыр Голландский)	14,06	0/0	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
3 397	Какао с молоком	9,8	150	3,15	2,72	12,96	89	0,04	0,014	1,2	114,7	0,41
6,1	Каша манная молочная+	12,28	160	6,4	4,16	27,52	174,293	0,064	0,16	0,768	158,72	0,341
	Итого:			14,59	13,47	55,04	401,293	0,154	0,234	2,038	381,52	1,431
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	16,72	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	Итого:			0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,77	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
259	Птица, тушенная в соусе с овощами**	26,49	180	8,66	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
3 399,05	Сок яблочный		150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
3 086	Суп картофельный с клецками №119	1,98	150						0,01	5	11,15	0,08
222	Зелень в суп+	0,77	2	0,05	0,01	0,08	0,6				10,329	0,095
300,2	Клещики+	1,49	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		17,768	1,05
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,89	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695		
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,51	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
	Итого:			25,414	18,395	50,895	472,484	0,285	0,206	24,735	123,887	6,782
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	14,41	180	5,496	4,896	9,096	102	0,072	0,288	2,46	227,52	0,192
303	Шанежка с картофелем+	14,73	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:			12,506	12,506	49,426	359,85	0,158	0,374	7,195	366,533	1,051
	Ужин											
0,15	Мармелад+	3,64	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,1	Хлеб пшеничный+	1,77	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
247,2	ТК № 247.2 Винегрет овощной (с кап. кваш. огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2	13,24	150	1,95	13,425	10,05	168,675	0,038	0,038	7,8	33,75	0,975
3 213	Яйца вареные	12	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	0,27		33	1,5
32,1	Чай+	0,26	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
	Итого:			12,83	21,005	40,13	402,375	0,153	0,368	8,1	96,39	6,575
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,97	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			66,06	65,536	201,971	1 664,946	0,781	1,184	90,068	1 002,28	16,08

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 162,83 руб.
Стоимость за 10: 280,88 руб.

шеф повар: Ваш , Варфоломеев

Врач(диетсестра): АВ , Иванова

бухгалтер: АВ , Иванова

МЕНЮ

Примерное двухнедельное цикличное меню

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 290,8 руб.
Стоимость за 10: 280,88 руб.

Врач(диетсестра): _____

бухгалтер: И.И. Ибатуллина Ф.И.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли Корпус



" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Ёлочка"
Корнеев Т. М.
М. П. 1 января 2025 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 397	Какао с молоком	11,11	170	3,57	3,083	14,688	100,867	0,045	0,016	1,36	129,993	0,465
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	3,95	30	0,57	2,67	2,31	35,55	0,008	0,015	2,1	12,3	0,21
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
3 215	Омлет натуральный	31,34	120	10,578	20,382	2,031	234,462	0,074	0,443	0,185	85,662	2,178
	Итого:			17,168	33,684	33,649	506,878	0,127	0,474	3,645	227,955	2,853
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	16,22	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											
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,77	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
3 121,1	ТК № 3121.1 Фрикадельки мясные (из говядины) (реп. 121) Сб.1	13,08	25	4,77	2,53	0,2	42,65	0,02	0,05	0,25	6,99	0,36
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	6,93	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
3 399,01	Сок томатный		150	1,5	0,15	4,35	25	0,05	0,05	15	10,5	0,75
3 083,1	Суп картофельный с фрикадельками мясными №121	4,08	150	3,981	3,108	9,266	81	0,081	0,071	6,72	17,4	0,881
470	Плов из отварной свинины+	26,61	150	5,333	10,833	27,583	229,583	0,175		1,35	12,367	1
222	Зелень в суп+	0,77	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			18,654	17,161	56,269	455,933	0,403	0,218	30,02	93,947	4,937
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	14,41	180	5,496	4,896	9,096	102	0,072	0,288	2,46	227,52	0,192
0,14	Печенье+	1,24	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			7,176	7,551	25,836	199,69	0,089	0,3	2,46	234,04	0,664
	Ужин											
3 392,01	Чай с сахаром	5,95	180	0,046	0,011	8,014	32,102			0,023	9,172	0,218
3 250,4	Рыба, запеченная с картофелем (хек с соусом №352)	25,77	150	11,875	9,1	14,675	187,5	0,125	0,125	4,175	60	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	1,77	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	10,4	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
	Итого:			14,961	9,631	37,769	298,402	0,199	0,163	10,198	87,172	3,178
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,97	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			58,56	68,178	159,148	1 489,403	0,863	1,177	74,823	676,114	11,708

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 192,1 руб.
Стоимость за 10: 280,88 руб.

шеф повар: Зай , Вареница
Врач(диетсестра): _____
бухгалтер: ЛБ , Иванусевича Г.И

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
 "Ёлочка"
 Корнеевко Т. М.
 М. П.
 Подпись _____ 1 января 2025 г.

№ 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											
35,1	Кофейный напиток+	16,93	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
322	Каша ячневая молочная++	14,61	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
	Итого:			13,303	13,01	64,86	429,043	0,177	0,385	1,706	358,508	1,389
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	16	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Итого:			0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Обед											
0,2	ТК № 0,2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,77	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
3 076,1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (реп. 76) Сб.1	4,71	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58
3 313,1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (реп. 313) Сб.1	6,1	110	7,568	5,357	34,001	214,5	0,187	0,099		13,046	4,015
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
3 277	Гуляш из отварного мяса	26,62	50	6,425	5,171	1,65	78,75	0,017	0,046	0,25	12,167	0,479
3 399,05	Сок яблочный		150	0,75		15,15	64	0,02	0,02	3	10,5	2,1
222	Зелень в суп+	0,77	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	14,61	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
52,1	Салат из квашеной капусты+	5,39	30	0,225	1,5	2,475	24	0,008	0,008	6,615	6,068	0,225
0,13	Сметана в суп+	1,26	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			24,438	19,608	77,766	586,31	0,371	0,282	19,625	108,84	9,466
	Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	6,39	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
3 400	Молоко кипяченое	12,01	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
	Итого:			8,68	7,68	40,23	265	0,146	0,24	2,081	207,7	0,82
	Ужин											
203,1	Напиток брусничный+	12,12	180	0,12		22,44	85,56			1,344	8,532	0,144
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	7,34	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,1	Хлеб пшеничный+	1,77	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
3 354	354. Соус сметанный	2,26	30	0,422	1,499	1,76	22,23	0,006	0,009	0,011	8,19	0,062
3 291,2	Запеканка картофельная с мясом или печенью (с печенью)	26,05	160	10,187	5,213	27,147	196	0,24	0,813	5,44	23,333	3,72
	Итого:			13,808	7,272	66,547	383,15	0,336	0,872	16,795	59,655	5,846
	.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,97	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			60,55	47,593	257,003	1 695,942	1,046	1,803	44,207	756,653	19,362

бухгалтер:

руб.
193,41 руб.
280,88 руб.

Вад Варуна

100

Кобальта ф. и

День: 2
Неделя: 2
Сезон: зима-весна ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли Корпус

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Елочка"
Корнеевко Т. М.
М. П. 1 января 2025 г.
Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
3 397	Какао с молоком	11,76	180	3,78	3,264	15,552	106,8	0,048	0,017	1,44	137,64	0,492
185,1	Соус клюквенный+	1,74	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
3 234	Пудинг из творога (паровой)	34,64	100	15,22	10,5	23,56	250	0,06	0,24	0,18	128,2	0,96
	Итого:			21,45	21,314	57,692	507,68	0,108	0,257	1,824	266,68	1,476
	Завтрак 2ой											
0,26	Виноград+	33,33	80	0,48	0,16	12	48,96	0,039	0,016	4,8	24	0,48
	Итого:			0,48	0,16	12	48,96	0,039	0,016	4,8	24	0,48
	Обед											
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
3 282,2	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из свинины, с молоком)	20,98	60	6,65	19,62	9,64	242	0,27	0,08	0,09	25,7	0,99
3 399,01	Сок томатный		150	1,5	0,15	4,35	25	0,05	0,05	15	10,5	0,75
222	Зелень в суп+	0,77	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	14,61	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	1,26	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	5,82	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,77	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
3 336,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	7,71	120	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
	Итого:			19,92	30,48	45,93	539,26	0,47	0,27	46,02	166,08	5,187
	Полдник											
281	Кефир*+	13,02	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
340,1	Пирожки простые печеные с повидлом	5,13	50	2,857	1,157	27,6	132,857	0,043	0,029	0,014	9,571	0,671
	Итого:			7,207	4,907	33,6	207,857	0,103	0,289	1,064	189,571	0,821
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,77	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
3 213	Яйца вареные	12	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	0,27		33	1,5
3 380	380 Кисель из кураги	11,61	180	0,803	0,054	25,726	106,56	0,018	0,036	0,439	15,12	0,542
3 087	ТК № 3087 Суп с рыбными консервами (рец. 87) Сб.1	26,75	180	6,192	6,048	10,32	120,42	0,072	0,108	6,564	32,616	0,912
	Итого:			17,255	13,482	50,146	392,28	0,205	0,444	7,003	94,736	4,514
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,97	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			66,312	70,343	199,368	1 696,037	0,925	1,275	60,711	747,817	12,479

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 221,37 руб.
Стоимость за 10: 280,88 руб.

шеф повар: Вас / Заренко

Врач(диетсестра): _____ / _____

бухгалтер: ЛОО / Иванушина Ф. И

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли Корпус

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Ёлочка"
Корнеевко Т. М.
М. П. 1 января 2025 г.
Подпись

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	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136			0,022	8,662	0,206
3 392,01	Чай с сахаром	5,62	170	0,043	0,011	7,569	30,318					
	Каши пшеничная молочная+	11,58	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
2,1	Итого:			11,093	12,561	61,389	407,218	0,18	0,16	0,712	158,152	1,456
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	18,75	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед											
0,2	ТК № 0,2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,77	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	ТК № 3317 Макароны изделия отварные (рец. 317) Сб.1	5,77	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
3 317	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0,01	Суп картофельный с горохом	3,3	150	3,294	3,162	9,794	80,85	0,137	0,044	3,488	22,845	1,215
3 081,2	Компот из замороженных плодов (ягод)+	17,27	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
123,3	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	13,62	50	6,1	1,157	5,229	55,679	0,036		1,486	6,364	0,771
504	Зелень в суп+	0,77	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
222	Мясо для супа (куры)+	9,18	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
239,1	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
215,1	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,09	Итого:			33,066	23,828	75,731	643,539	0,386	0,127	64,933	108,315	6,85
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	12,01	150	4,58	4,08	7,58	85	0,06	0,24	2,05	189,6	0,16
302,1	Сырная палочка+	15,08	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:			11,948	26,052	37,472	432,04	0,142	0,322	2,182	306,264	0,866
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,77	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	ТК № 3054.2 Икра морковная (рец. 54) Сб.1	2,03	30	0,66	1,38	3,263	28,11	0,015	10,185	1,538	9,195	0,368
3 054,2	Печень по – строгановски+	20,39	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
236,1	Напиток из плодов шиповника	9,35	180	0,612	0,252	17,076	73,2	0,012	0,06	90	19,2	0,564
3 398	ТК № 3316 Рис припущенный (рец. 316) Сб.1	7,86	110	2,668	3,153	26,895	146,63	0,018	0,009		1,769	0,376
3 316	Итого:			13,7	11,585	65,234	421,34	0,258	10,284	106,818	63,984	6,077
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,97	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			70,932	74,101	255,575	1 969,612	0,997	10,968	182,144	649,466	16,15

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 178,33 руб.
Стоимость за 10: 280,88 руб.

шеф повар:

Врач(диетсестра):

бухгалтер:

Вар

Вар

Вар

Вар

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли Корпус



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	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
3 397	Какао с молоком	10,45	160	3,36	2,901	13,824	94,933	0,043	0,015	1,28	122,347	0,437
7,1	Каша пшеничная молочная+	9,6	130	7,54	3,553	33,02	197,08	0,121	0,156	0,607	120,857	1,725
3 213	Яйца вареные	12	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	0,27		33	1,5
	Итого:			20,97	20,905	61,884	522,513	0,209	0,441	1,887	276,203	3,662
	Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	5	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
0,23	Груша+	17	85	0,34	0,025	8,075	34,467	0,017	0,025	4,25	16,15	1,955
	Итого:			0,64	0,025	21,868	88,08	0,037	0,032	6,25	34,143	2,355
	Обед											
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)+	37,02	50	9,342	7,058	2,75	111,667	0,122		0,608	30,975	0,733
222	Зелень в суп+	0,77	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	14,61	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
140,1	Напиток яблочный+	3,19	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,51	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
0,13	Сметана в суп+	1,26	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,77	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
3 058	ТК № 3058 Борщ с картофелем (рец. 58) Сб.1	4,17	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	9,54	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
	Итого:			21,457	18,248	59,682	485,437	0,378	0,198	62,858	138,82	5,083
	Полдник											
0,4	Пряники+	3,48	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
0,24	Йогурт+	19,8	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237
	Итого:			13,942	6,871	29,214	232,955	0,021	0,085	1,421	301,834	0,827
	Ужин											
32,1	Чай+	0,32	180	0,72	0,24	0,12	5,04		0,036	0,36	17,808	2,952
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,22	Мёд+	3,26	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
3 231	Сырники из творога	57,07	150	27,9	18,99	16,14	348	0,09	0,42	0,39	233,4	1,11
182,3	Соус сладкий+	7,65	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:			32,18	22,02	47,77	517,84	0,178	0,585	1,25	351,708	4,982
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,97	150								6,75	0,001
	Итого:										6,75	0,001
	Итого за день:			89,19	68,069	220,418	1 846,825	0,823	1,34	73,665	1 109,459	16,91

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 241,06 руб.
Стоимость за 10: 280,88 руб.

шеф повар: Вар / Варушка
Врач(диетсестра): _____ / _____
бухгалтер: ЛЮ / Иванушина Ф.И.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2025
Возрастная категория: Дети-ясли Корпус



"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Ёлочка"
Корнеевко Т. М.
М.П. 1 января 2025 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	11,76	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный напиток+	14,93	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
3 216	Омлет с сыром	42,05	120	12,831	23,76	1,975	273,231	0,074	0,443	0,24	211,569	2,142
	Итого:			18,061	32,67	31,787	490,351	0,134	0,653	3,03	392,429	2,742
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	16,72	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	Итого:			0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	Обед											
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	6,93	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,008	0,008	1,5	6,9	0,18
3 276	Жаркое по-домашнему	60,02	150	18,353	4,703	16,324	180,882	0,15	0,229	6,406	21,176	2,691
3 071	Щи из квашеной капусты с картофелем	7,16	150	0,972	2,919	4,043	46,35	0,02	0,357	7,974	25,635	0,44
222	Зелень в суп+	0,77	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,25	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
220,1	Мясо для супа+	10,96	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	1,26	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,77	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04
	Итого:			27,575	11,312	68,816	481,302	0,265	0,716	22,99	146,821	6,473
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	14,41	180	5,496	4,896	9,096	102	0,072	0,288	2,46	227,52	0,192
0,14	Печенье+	2,48	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			7,176	7,551	25,836	199,69	0,089	0,3	2,46	234,04	0,664
	Ужин											
277,1	Свекла тушенная с луком+	8,44	130	3,666	11,986	18,811	186,095	0,043	0,065	10,751	55,25	2,47
3 269,3	Пудинг рыбный запеченный (из трески, с соусом №353)	19,89	60	7,608	3,456	4,968	81,6	0,048	0,064	0,176	29,52	0,44
0,1	Хлеб пшеничный+	1,48	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3
0,03	Сок томатный+	13,5	180	1,44		5,4	26,268	0,012	0,048	14,208	25,188	1,62
	Итого:			14,914	15,842	40,579	352,963	0,161	0,202	25,135	121,625	5,83
	Питьевой режим										6,75	0,001
0,34	Вода питьевая+	3,97	150								6,75	0,001
	Итого:											
	Итого за день:			68,446	67,535	173,498	1 553,25	0,681	1,874	101,615	928,865	15,949

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 253,48 руб.
Стоимость за 10: 280,88 руб.

шеф повар: Вар / Варунова

Врач(диетсестра): И

бухгалтер: И / Иванушина Т.И