

День: 1

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Сад 77

Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	50/7/10 ,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
36	Какао на молоке+	180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:	447	12,131	18,962	35,161	357,361	0,151	0,518	3,63	547,245	1,16
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
0,34	Вода питьевая+	300								13,5	0,003
	Итого:	380	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	26,3	1,763
Обед											
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	200	2,24	3,2	9,504	74,904	0,056	0,072	5,352	52,736	0,52
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
309,1	Огурцы консервированные	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	756	32,986	20,253	111,348	624,133	0,568	0,251	32,882	188,748	10,141
Полдник											
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	230	6,9	7,155	23,94	187,69	0,087	0,322	1,26	222,52	0,652
Ужин											
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	200	11,254	14,124	42,044	339,78	0,246	0,324	31,224	55,56	2,798
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	500	16,094	17,284	95,816	595,6	0,36	0,388	37,594	124,56	5,118
	Итого за день:	2 313	68,143	63,686	274,106	1 798,928	1,191	1,495	207,366	1	18,834
	Итого среднее за 10 дней:		75,334	63,522	300,022	2 030,726	1,1	4,937	148,419	933,641	17,815

Стоимость рациона:

226,4 руб.

Стоимость по плану:

215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

227,92 руб.

Повар: [Signature]

Врач(диетсестра): [Signature]

Бухгалтер: _____ / Кияк А.О.

День: 2

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Сад 77

Возрастная категория: сад

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города

Ахтямова Е. Н.

М. П. 30.09.2024 г.

Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
1	Суфле творожное+	150	26,813	14,25	27,938	342	0,075	0,338	0,413	194,381	0,825
0,25	Батон Сдобный+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
182,	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:	400	32,703	17,25	64,002	533,398	0,193	0,617	1,538	258,865	2,176
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
0,34	Вода питьевая+	300								13,5	0,003
	Итого:	380	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	28,7	1,843
Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты+	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
220,	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	200	3,83	5,16	16	127	0,08	0,06	5,4	43,66	1,63
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
234,	Рыба горбуша припущенная+	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	786	31,083	22,283	87,882	674	0,485	0,409	36,857	209,33	6,619
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	270	13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
265,	Плов с изюмом+	180	2,412	1,467	11,331	69,516	0,054	0,081	2,331	67,014	0,837
129,	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
	Итого:	420	5,552	1,827	57,611	276,836	0,118	0,105	3,531	82,694	1,757
	Итого за день:	2 256	83,354	72,318	261,369	2 024,954	0,958	1,411	47,119	936,097	13,319
	Итого среднее за 10 дней:		75,334	63,522	300,022	2 030,726	1,1	4,937	148,419	933,641	17,815

Стоимость рациона:

226,4 руб.

Стоимость по плану:

215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

227,92 руб.

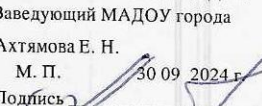
Повар: 

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 3

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Сад 77
 Возрастная категория: сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Ахтямова Е. Н.
 М. П. 30.09.2024 г.
 Подпись: 

Примерное двухнедельное циклическое меню.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,25	Батон городской+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
480,	Какао-напиток «Несквик»	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945
1,1	Масло+	6	0,048	4,35	0,078	39,636		0,006		1,44	0,012
	Итого:	426	15,526	15,38	59,28	439,534	0,35	0,25	5,856	434,38	2,897
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,34	Вода питьевая+	300									
	Итого:	400	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	48,5	0,103
Обед											
73,1	Щи из свежей капусты+	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
267	Жаркое по- домашнему из	200	13	8	22,2	216	0,156	0,2	9,2	32	2,8
0,01	Соль+	5									
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
239,	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
	Итого:	754	32,283	24,847	91,687	713,314	0,381	0,384	32,078	208,153	8,446
Полдник											
1	Ряженка*+	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	270	10,583	9,2	46,49	312,222	0,145	0,026	0,636	269,11	0,96
Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
2	Винегрет овощной++	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	442	11,87	17,777	44,541	387,418	0,121	0,095	16,95	59,85	2,797
	Итого за день:	2 292	71,062	67,404	249,498	1 890,488	1,058	0,785	93,52	1	15,203
	Итого среднее за 10 дней:		75,334	63,522	300,022	2 030,726	1,1	4,937	148,419	933,641	17,815

Стоимость рациона: 226,4 руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 227,92 руб.

Повар: 

Врач (диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города

Ахтямова Е. Н.

М. П. 30 09 2024 г.

Подпись

День: 4

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Сад 77

Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон Сдобный+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
	Итого:	437	17,506	13,565	88,625	551,806	0,374	0,472	1,955	249,284	3,155
Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая+	300								13,5	0,003
	Итого:	400	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	32,5	2,303
Обед											
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
261	Котлеты рубленые из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
245,	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
212,	Капуста тушеная+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
1	Мясо для супа (куры)+	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
275	Компот из консервированных	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
	Итого:	731	35,79	33,424	112,03	884,108	0,447	0,389	79,806	234,462	8,101
Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	230	6,108	6,893	19,444	162,014	0,06	0,167	1,04	224,312	0,383
Ужин											
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
16,1	Сырники из творога+	170	12,58	6,007	15,753	161,5	0,102	0,408	0,374	243,429	1,19
182,	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	440	18,78	8,917	88,981	513,7	0,168	0,576	0,714	369,389	2,6
	Итого за день:	2 238	78,584	62,829	318,581	2 152,178	1,069	1,634	88,515	1	16,542
	Итого среднее за 10 дней:		75,334	63,522	300,022	2 030,726	1,1	4,937	148,419	933,641	17,815

Стоимость рациона:

226,4 руб.

Стоимость по плану:

215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

227,92 руб.

Повар: _____

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 5

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Сад 77
 Возрастная категория: сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Ахтямова Е. Н.
 М. П. 30.09.2024 г.


Подпись: 

Примерное двухнедельное циклическое меню.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
0,25	Батон городской+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
	Итого:	460	21,816	17,951	49,582	448,355	0,187	0,535	3,585	191,8	4,78
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
0,34	Вода питьевая+	300									
	Итого:	380	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	13,5	0,003
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
164,1	Картофель отварной+	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
230,1	Масло сливочное для подачи к	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с	90	13,95	4,871	7,898	122,659	0,079	0,158	1,766	51,638	1,091
	Итого:	771	30,827	22,575	112,163	683,411	0,459	0,462	41,075	198,743	6,992
Полдник											
281,3	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129	0,042	0,192	1,35	181,5	0,15
332	Рулет с маком+	70	4,83	7,15	35,29	224,7	0,07		0,021	164,63	1,53
	Итого:	220	9,03	12,25	51,79	353,7	0,112	0,192	1,371	346,13	1,68
Ужин											
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
181,1	Соус молочный (для подачи к	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
171,1	Запеканка овощная+	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
	Итого:	465	10,49	9,22	85,522	438,29	0,264	0,204	23,37	115,03	3,2
	Итого за день:	2 296	73,363	62,076	315,856	1 993,596	1,053	1,432	77,401	871,603	17,135
	Итого среднее за 10 дней:		75,334	63,522	300,022	2 030,726	1,1	4,937	148,419	933,641	17,815

Стоимость рациона: 226,4 руб.
 Стоимость по плану: 215 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 227,92 руб.

Повар: 

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 8

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Сад 77

Возрастная категория: сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города

Ахтямова Е. Н.

М. П. 30.09.2024 г.

Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	50/7/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
18,1	Суп молочный с макаронными	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	467	8,72	13,87	30,99	286,2	0,11	0,29	1,64	379,22	1,64
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
0,34	Вода питьевая+	300								13,5	0,003
	Итого:	380	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	40,7	0,243
Обед											
63,1	Салат из квашеной капусты и	60	1	2,8	4,1	53,9	0,01	0,02	10,21	25,14	0,6
83,1	Суп из овощей+	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
204,	Гречка рассыпчатая+	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
141,	Напиток из черной смородины	200	0,4	0,1	25,5	98,9	0,01	0,04	6	26,88	0,43
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	780	39,283	26,453	104,582	794,2	0,488	0,36	28,456	191,031	10,257
Полдник											
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
147,	Блины+	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
0,17	Джем+	20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
	Итого:	280	10,76	7,79	54,71	310,41	0,18	0,35	9,26	235,03	1,34
Ужин											
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
201,1	Картофель, тушеный с молоком, яйцом и сметаной+	180	5,886	2,79	30,258	167,382	0,189	0,18	15,903	43,299	1,89
	Итого:	420	9,926	3,35	76,53	366,502	0,293	0,224	19,903	92,499	3,45
	Итого за день:	2 327	69,409	51,623	273,292	1 786,256	1,103	1,248	107,259	938,48	16,93
	Итого среднее за 10 дней:		75,334	63,522	300,022	2 030,726	1,1	4,937	148,419	933,641	17,815

Стоимость рациона:

226,4 руб.

Стоимость по плану:

215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

227,92 руб.

Повар: 

Врач (диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 9

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Сад 77

Возрастная категория: сад

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города

Ахтямова Е. Н.

М. П. 30.09.2024 г.

Подпись

Примерное двухнедельное циклическое меню.

№ рецепта	Прием пищи	наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
35,1		Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25		Батон Слобный+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
8,1		Каша кукурузная молочная+	170	9,86	4,675	43,18	257,72	0,094	0,196	0,791	167,816	1,428
1,1		Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
		Итого:	397	15,206	11,55	74,835	465,36	0,212	0,452	1,826	215,47	2,733
Завтрак 2ой												
0,02		Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,34		Вода питьевая+	300								13,5	0,003
		Итого:	400	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	21,5	0,603
Обед												
183		Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
86,1		Суп картофельный с бобовыми+	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
220,		Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222		Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,2		Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09		Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
1		Томаты консервированные	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
478		Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
103,		Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
143,		Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,01		Соль+	4								14,72	0,116
		Итого:	800	40,713	23,193	141,729	805,03	0,747	13,604	267,103	163,12	17,475
Полдник												
37,1		Молоко кипяченно+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18		Вафли+	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
		Итого:	240	5,557	5,7	20,829	153	0,055	0,162	1,04	221,829	0,186
Ужин												
60,2		Икра морковная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
246,		Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	230	25,91	19,447	12,742	330,05	0,345		15,525	62,376	1,921
2												
0,1		Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
275		Компот из консервированных	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
		Итого:	530	30,81	25,307	70,448	630,86	0,445	0,086	22,885	105,466	4,26
		Итого за день:	2 367	93,786	65,849	328,841	2 141,55	1,499	14,353	302,854	727,384	25,256
		Итого среднее за 10 дней:		75,334	63,522	300,022	2 030,726	1,1	4,937	148,419	933,641	17,815

Стоимость рациона: 226,4 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 227,92 руб.

Повар: 

Врач (диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 11

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Сад 77
 Возрастная категория: сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Ахтямова Е. Н.
 М. П. 30.09.2024 г.
 Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная+	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,25	Батон Сдобный+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
	Итого:	437	17,706	12,465	87,125	533,806	0,134	24,262	1,965	235,894	4,155
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	300								13,5	0,003
	Итого:	400	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	29,5	2,203
Обед											
309,	Огурцы консервированные	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
256, 5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
164,	Картофель отварной+	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
230	Масло сливочное для подачи к	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
99,1	Суп-пюре из бобовых+	200	5,6	1,624	14,584	98,8	0,104	0,056	0,664	42,76	1,536
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
123,	Компот из замороженных плодов	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	791	27,693	17,659	90,931	635,632	0,363	0,271	90,96	164,686	7,452
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:	230	6,108	6,893	19,444	162,014	0,06	0,167	1,04	224,312	0,383
Ужин											
180,	Вареники ленивые+	170	20,967	20,207	29,693	385,475	0,085	0,34	0,283	185,413	1,105
182,	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
123,	Компот из плодов сушеных +	200	1,5		39,216	153,56					
	Итого:	430	25,347	21,677	87,413	637,915	0,133	0,388	0,373	210,823	1,735
	Итого за день:	2 288	76,894	58,734	294,714	2 012,047	0,72	25,108	259,338	865,215	15,928
	Итого среднее за 10 дней:		75,334	63,522	300,022	2 030,726	1,1	4,937	148,419	933,641	17,815

Стоимость рациона: 226,4 руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 227,92 руб.

Повар: 

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 12

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Сад 77
Возрастная категория: сад

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Ахтямова Е. Н.
М. П. 30 09 2024 г.

Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ репер	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49					
0,25	Батон городской+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03	0,1	4,4	0,86
6,1	Каша манная молочная+	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	11,5	0,95
	Итого:	450	11,9	5,65	57,79	381,63	0,16	0,25	1,06	214,3	2,24
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
0,34	Вода питьевая+	300									
	Итого:	380	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	13,5	0,003
Обед											
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9					
255,	Голубцы ленивые (с соусом	230	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1	0,006	3	6,69	0,048
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
273	Напиток "Валитек" +	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
220,	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
	Итого:	771	25,483	27,103	88,747	710,83	0,343	0,146	65,17	160,146	8,732
Полдник											
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
3	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129	0,042	0,192	1,35	181,5	0,15
	Итого:	220	9,16	8,48	62,23	362,1	0,122	0,272	1,4	201,15	0,837
Ужин											
104,	Картофельное пюре+	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
1	Суфле рыбное+	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
275	Компот из консервированных	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
	Итого:	440	19,064	6,162	65,908	402,578	0,244	0,244	11,628	81,082	2,859
	Итого за день:	2 261	66,247	47,555	280,675	1 887,538	0,917	0,936	109,658	698,178	14,751
	Итого среднее за 10 дней:		75,334	63,522	300,022	2 030,726	1,1	4,937	148,419	933,641	17,815

Стоимость рациона:

226,4 руб.

Стоимость по плану:

215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

227,92 руб.

Повар: 

Врач (диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 1

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Ясли 77

Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города

Ахтямова Е. Н.

М. П. 30.09 2024 г.

Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6,3 83	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	341	10,19	15,44	28,374	277,2	70,91	0,41	2,8	455,31	0,98
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая+	300								13,5	0,002
	Итого:	375	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	25,5	1,652
	Обед										
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
123,2	Компот из свежих плодов груш+	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
309,1	Огурцы консервированные	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	563	24,09	14,687	85,416	463,36	0,428	0,19	27,135	147,24	7,672
	Полдник										
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	170	6,03	6,405	22,74	172,69	0,077	0,272	1,05	186,52	0,622
	Ужин										
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	450	13,209	14,772	80,687	503,929	0,323	0,338	33,682	109,691	4,988
	Итого за день:	1 899	53,549	51,334	224,567	1 449,189	71,76	1,224	188,417	924,261	15,914
	Итого среднее за 10 дней:		58,136	49,166	219,416	1 539,291	15,002	1,984	117,713	767,696	14,342

Стоимость рациона:

187,34 руб.

Стоимость по плану:

185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

190,84 руб.

Повар: ОК

Врач(диетсестра): МУ

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 3

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Ясли 77
Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Ахтямова Е. Н.
М. П. 30 09 2024 г.
Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
480,	Какао-напиток «Несквик»	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
1,1	Масло+	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007
	Итого:	335	12,053	12,221	45,764	342,68	0,278	0,195	5,04	343,9	2,507
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,21	Мандарины+	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:	375	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	39,75	0,077
Обед											
74,1	Щи из свежей капусты с	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
267	Жаркое по- домашнему из	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
215,	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
239,	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
	Итого:	594	33,16	26,6	74,308	612,75	0,351	0,321	27,97	173,77	7,516
Полдник											
1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:	210	8,45	7,35	38,95	256	0,116	0,02	0,481	204,1	0,81
Ужин											
247,	Винегрет овощной++	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
234,	Рыба горбуша припущенная+	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
34,1	Чай с лимоном-	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	360	16,125	13,475	29,935	306,17	0,215	0,161	13,955	62,61	3,114
	Итого за день:	1 874	70,388	59,796	194,582	1 546,1	1,005	0,719	75,946	824,13	14,024
	Итого среднее за 10 дней:		58,136	49,166	219,416	1 539,291	15,002	1,984	117,713	767,696	14,342

Стоимость рациона: 187,34 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 190,84 руб.

Повар: 

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 5

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Ясли 77
 Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Ахтямова Е. Н.
 М. П. 30.09.2024 г.
 Подпись *Ахтямова Е. Н.*

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
1	Консервированная кукуруза	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	340	16,624	14,42	34,431	523,95	0,126	0,426	2,46	147,15	3,54
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
0,34	Вода питьевая+	300								13,5	0,002
	Итого:	395	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	21,1	1,142
Обед											
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
230,	Масло сливочное для подачи к	4	0,034	2,897	0,051	26,417		0,006		0,96	0,006
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
216,	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	573	20,474	15,347	67,079	487,037	0,322	0,305	31,896	143,953	5,107
Полдник											
281,	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
332	Рулет с маком+	60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11	1,3
	Итого:	210	8,34	11,23	46,75	321,6	0,111	0,2	1,368	322,61	1,45
Ужин											
171,	Запеканка овощная+	150	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68
181,	Соус молочный (для подачи к	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
203,	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	355	7,72	7,31	60,9	329,9	0,203	0,163	17,54	93,62	3,01
	Итого за день:	1 873	54,583	48,402	229,11	1 745,422	0,799	1,189	62,764	728,433	14,249
	Итого среднее за 10 дней:		58,136	49,166	219,416	1 539,291	15,002	1,984	117,713	767,696	14,342

Стоимость рациона: 187,34 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 190,84 руб.

Повар: *[Подпись]*

Врач(диетсестра): *[Подпись]*

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 8

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Ясли 77
 Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Ахтямова Е. Н.
 М. П. 30 09 2024 г.
 Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню.

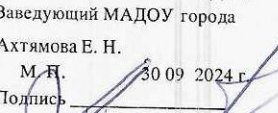
№ репер	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	30/5/6,3 83	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
18,1	Суп молочный с макаронными	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	341	7,3	11,13	24,56	216,45	70,87	0,22	1,1	311,03	1,26
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	13,5	0,002
	Итого:	375	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
63,1	Салат из квашеной капусты и	40	0,6	1,9	4,1	35,9	0,01	0,01	6,81	16,76	0,4
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
204,	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
141,	Напиток из черной смородины	150	0,3		19,1	74,2		0,03	4,5	20,15	0,32
	Итого:	571	28,4	18,72	74,788	563,49	0,334	0,334	21,893	146,428	7,276
Полдник											
147,	Блины+	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,17	Джем+	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
	Итого:	225	8,54	6,25	41,63	240,34	0,14	0,29	7,05	194,28	1,025
Ужин											
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
201,	Картофель, тушеный с молоком,	150	4,91	2,32	25,22	139,49	0,03	0,16	13,25	36,08	1,57
1	яйцом и сметаной+										
	Итого:	380	7,49	2,68	63,067	299,817	0,122	0,196	17,25	82,567	3,54
	Итого за день:	1 892	51,76	38,81	211,395	1 352,107	71,488	1,054	171,043	759,805	14,753
	Итого среднее за 10 дней:		58,136	49,166	219,416	1 539,291	15,002	1,984	117,713	767,696	14,342

Стоимость рациона: 187,34 руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 190,84 руб.

Повар: _____
 Врач (диетсестра): _____
 Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 9


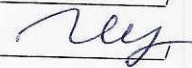
Сезон: Осень - Зима 2024 г. Ясли 77
 Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Ахтямова Е. Н.
 М. П. 30.09.2024 г.
 Подпись: 

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92					
0,25	Батон Сдобный+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло+	5	0,043	3,621	0,064	33	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
	Итого:	335	12,923	9,191	62,886	387,21	0,178	0,385	1,57	335,02	2,277
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475					
0,34	Вода питьевая+	300					0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:	375	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	13,5	0,002
Обед											
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
143,	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
309,	Огурцы консервированные	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
	Итого:	588	28,62	16,297	96,738	543,28	0,52	10,292	194,1	126,61	12,557
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:	200	5,16	5,22	20,52	145,44	0,053	0,194	0,936	185,556	0,174
Ужин											
60,2	Икра морковная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
246,	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
2	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
275	Компот из консервированных	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	Итого:	370	20,1	16,74	47,37	418,95	0,31	0,067	15,235	74,48	3,512
	Итого за день:	1 868	67,928	47,523	243,264	1 560,355	1,09	11,012	219,341	741,166	19,422
	Итого среднее за 10 дней:		58,136	49,166	219,416	1 539,291	15,002	1,984	117,713	767,696	14,342

Стоимость рациона: 187,34 руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 190,84 руб.

Повар: 
 Врач (диетсестра): 
 Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 10

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Ясли 77

Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города

Ахтямова Е. Н.

М. П. 30 09 2024 г.

Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные вещества,		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак												
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92	
	Итого:	340	18,42	21,09	32,444	393,82	0,18	0,382	4,93	286,44	2,95	
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
0,34	Вода питьевая+	300								13,5	0,002	
	Итого:	375	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	27,75	1,727	
Обед												
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
227,1	Плов из отварной говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48	
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
65,1	Борщ+	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62	
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,01	Соль+	4								14,72	0,116	
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
	Итого:	594	21,85	20,46	77,328	576,83	0,251	0,121	29,67	138,62	6,146	
Полдник												
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18	
	Итого:	210	8,79	5,65	48,74	262,39	0,11	0,07	0,51	201,92	1,33	
Ужин												
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1	
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11	
	Итого:	330	4,3	6,55	35,136	217,26	0,163	0,133	31,06	52,17	2,38	
	Итого за день:	1 849	53,66	53,772	200,773	1 480,712	0,719	0,728	69,92	706,9	14,533	
	Итого среднее за 10 дней:		58,136	49,166	219,416	1 539,291	15,002	1,984	117,713	767,696	14,342	

Стоимость рациона: 187,34 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 190,84 руб.

Повар: _____

Врач (диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 11

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Ясли 77
 Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Алтямова Е. Н.
 М. П. 30.09.2024 г.
 Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон Слобный+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло+	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007
	Итого:	335	12,923	9,191	62,886	387,21	0,238	0,395	1,57	326,41	3,007
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая+	300								13,5	0,002
	Итого:	375	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	25,5	1,652
Обед											
309,	Огурцы консервированные	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
256, 5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
164,	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
230	Масло сливочное для подачи к	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
99,1	Суп-пюре из бобовых+	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
123,	Компот из замороженных плодов	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	Итого:	597	20,172	13,001	70,668	483,614	0,285	0,283	71,521	129,778	5,709
Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:	195	5,94	6,791	21,075	166,628	0,061	0,201	0,936	188,946	0,438
Ужин											
123,	Компот из плодов сушеных +	150	1,1		29,412	115,12					
180,	Вареники ленивые+	150	18,5	17,825	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,	Соус молочный (сладкий)+	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	350	21,98	18,985	68,872	528,345	0,128	0,343	0,31	186,44	2,185
	Итого за день:	1852	61,045	47,999	230,851	1597,806	0,733	1,236	198,087	857,074	12,991
	Итого среднее за 10 дней:		58,136	49,166	219,416	1539,291	15,002	1,984	117,713	767,696	14,342

Стоимость рациона: 187,34 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 190,84 руб.

Повар: _____

Врач (диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.

День: 12

Сезон: Осень - Зима 2024 г. Ясли 77
Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Ахтямова Е. Н.
М. П. 30.09.2024 г.
Подпись

Примерное двухнедельное циклическое меню.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минеральные	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Итого:	330	8,44	4,17	39,84	273,09	0,108	0,178	0,8	159,74	1,56
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	300									
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	13,5	0,002
	Итого:	450	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
140,	Напиток яблочный+	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	Чеснок+	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
255,	Голубцы ленивые (с соусом)	180	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
220,	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
	Итого:	583	19	20,13	58,792	491,95	0,254	0,104	81,55	122,72	5,507
	Полдник										
281,	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	220	9,16	8,48	62,23	362,1	0,13	0,28	1,4	201,15	0,837
	Ужин										
104,	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
1	Суфле рыбное+	60	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
275	Компот из консервированных	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	Итого:	340	13,84	4,91	47,33	294,29	0,201	0,2	9,426	65,94	2,8
	Итого за день:	1 923	50,89	37,69	228,882	1 501,85	0,722	0,771	96,176	590,04	11,306
	Итого среднее за 10 дней:		58,136	49,166	219,416	1 539,291	15,002	1,984	117,713	767,696	14,342

Стоимость рациона: 187,34 руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 190,84 руб.

Повар: _____

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ / Кияк А. О.