

День: 1

копия верна

Сезон: Весна-Лето Сад 77 - 2025 г.

Возрастная категория: сад

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города

Нижевартовска детский сад № 77

"Эрудит"

Ахтямова Е. Н.

М. П.

25.03. 2025 г.

Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	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
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
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
	Итого:	447	10,169	15,596	31,237	307,789	0,142	0,23	3,63	544,905	0,575
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	300	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302
	Обед										
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
227,1	Плов из отварной говядины+	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
141,1	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
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
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
309,1	Огурцы консервированные порциями++	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
	Итого:	745	24,259	23,238	87,942	652,454	0,262	0,176	29,983	157,822	6,529
	Полдник										
332	Рулет с маком+	70	4,83	7,15	35,29	224,7	0,07		0,021	164,63	1,53
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	250	10,05	11,65	42,49	314,7	0,14	0,31	1,281	380,63	1,71
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
165,2	Картофель в молоке+	200	6,216	5,416	36,8	206,8	0,216	0,216	17,944	95,64	1,84
	Итого:	480	14,916	11,356	81,483	476,2	0,284	0,283	20,344	110,93	2,849
	Итого за день:	2 222	60,294	62,04	251,252	1 787,323	0,868	1,029	115,238	1 237,287	11,965
	Итого среднее за 10 дней:		77,531	63,882	295,208	2 025,852	1,049	4,899	146,181	984,073	16,634

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Средняя стоимость за 10 дней:

руб.

215 руб.

237,24 руб.

Повар: _____/

Врач(диетсестра): _____/

Бухгалтер: _____/

День: 1
Сезон: Весна-Лето Ясли 77 - 2025 г.
Возрастная категория: ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	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
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	341	8,56	12,63	25,054	235,68	70,91	0,17	2,8	453,32	0,48
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,001
	Итого:	275	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	34,5	0,226
	Обед										
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
141,1	Напиток из черной смородины	150	0,3		19,1	74,2		0,03	4,5	20,15	0,32
227,1	Плов из отварной говядины+	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
309,1	Огурцы консервированные порциями++	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	555	18,29	17,377	66,74	493,593	0,189	0,121	24,99	120,497	4,95
	Полдник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
332	Рулет с маком+	60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11	1,3
	Итого:	240	9,36	10,63	37,45	282,6	0,133	0,312	1,278	357,11	1,48
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
275	Компот из консервированных	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
165,2	Картофель в молоке+	180	5,59	4,87	33,12	186,12	0,19	0,19	16,15	86,08	1,66
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:	410	13,95	10,9	66,725	409,97	0,259	0,254	17,95	102,88	3,16
	Итого за день:	1 821	50,835	51,687	202,044	1 448,978	71,52	0,858	92,018	1 068,307	10,296
	Итого среднее за 10 дней:		59,998	50,613	215,952	1 551,642	14,969	1,952	125,604	804,827	13,422

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10 дней:

руб.
185 руб.
192,99 руб.

Повар: _____/

Врач(диетестра): _____/

Бухгалтер: _____/

День: 3

Сезон: Весна-Лето Сад 77 - 2025 г.

Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
0,25	Батон Сдобный+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
	Итого:	407	14,355	13,841	66,278	450,415	0,208	0,22	3,204	405,845	1,386
	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+	200								9	0,002
	Итого:	300	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	44	0,102
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
	Итого:	747	40,745	22,402	120,311	699,173	0,476	0,273	16,552	207,059	6,834
	Полдник										
0,18	Вафли+	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76,667	0,033	0,019	0,45	186	0,15
	Итого:	190	4,807	4,15	17,729	126,267	0,038	0,021	0,45	187,429	0,236
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	160	2,24	12,181	11,659	166,432	0,053	0,053	14,987	45,28	1,205
	Итого:	450	12,732	19,255	44,389	399,272	0,116	0,222	234,987	64,58	6,835
	Итого за день:	2 094	73,439	59,848	256,207	1 713,126	0,898	0,766	293,193	908,913	15,393
	Итого среднее за 10 дней:		77,531	63,882	295,208	2 025,852	1,049	4,899	146,181	984,073	16,634

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 237,24 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /

Сезон: Весна-Лето Ясли 77 - 2025 г.
Возрастная категория: ясли

Бухгалтер: _____ /

День: 4

Сезон: Весна-Лето Сад 77 - 2025 г.

Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0,25	Батон городской+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
8,1	Каша кукурузная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
	Итого:	407	15,786	11,825	77,375	480,52	0,217	0,463	1,872	225,341	2,817
	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+	200								9	0,002
	Итого:	300	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	17	0,602
	Обед										
261	Котлеты рубленые из	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
212,1	Капуста тушённая+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
245,1	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
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	733	32,519	28,449	111,021	822,148	0,404	0,427	78,15	222,346	7,616
	Полдник										
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	230	6,27	7,425	25,2	190,75	0,062	0,156	0,936	204,88	0,562
	Ужин										
16,1	Сырники из творога+	160	11,84	5,653	14,827	152	0,096	0,384	0,352	229,109	1,12
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:	430	18,04	8,563	88,055	504,2	0,162	0,552	0,692	355,069	2,53
	Итого за день:	2 100	74,115	56,362	322,651	2 084,918	0,885	1,648	91,65	1 024,63 6	14,127
	Итого среднее за 10 дней:		77,531	63,882	295,208	2 025,852	1,049	4,899	146,181	984,073	16,634

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10
дней: 237,24 руб.

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

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-Лето Ясли 77 - 2025 г.
 Возрастная категория: ясли

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток+	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
1,1	Масло+	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007
	Итого:	365	13,303	9,431	65,029	398,794	0,188	0,423	1,744	370,792	2,365
	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+	200								9	0,001
	Итого:	275	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	23,25	1,726
	Обед										
261	Котлеты рубленые из птицы*+	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
212,1	Капуста тушённая+	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	537	23,645	20,258	77,848	583,658	0,283	0,312	54,88	158,81	5,465
	Полдник										
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
132	Кисель из кураги+	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
16,1	Сырники из творога+	150	11,1	5,31	13,14	142,5	0,09	0,36	0,33	214,785	1,05
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:	385	15,84	7,795	72,08	426,088	0,187	0,502	0,94	324,223	2,81
	Итого за день:	1 762	59,448	44,961	247,341	1 630,002	0,738	1,463	62,25	1 067,65 1	12,922
	Итого среднее за 10 дней:		59,998	50,613	215,952	1 551,642	14,969	1,952	125,604	804,827	13,422

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

День: 5

Сезон: Весна-Лето Сад 77 - 2025 г.

Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0,25	Батон городской+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
310,1	Зеленый горошек консервированный+	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	Итого:	400	21,202	17,542	33,268	374,624	0,235	0,564	7,116	301,4	3,19
	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+	200								9	0,002
	Итого:	300	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	28	2,302
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	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
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
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
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	Итого:	785	24,922	22,96	112,512	667,738	0,367	0,322	35,808	200,782	7,204
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
281,3	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
	Итого:	250	10,22	8,34	69,31	372,26	0,143	0,288	1,69	236,37	1,55
	Ужин										
171,2	Запеканка овощная+	180	6,174	6,903	36,054	222,372	0,171	0,144	19,62	73,233	2,016
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	470	9,334	7,333	66,738	362,252	0,228	0,177	31,52	94,333	3,973
	Итого за день:	2 205	66,078	56,205	291,328	1 817,424	0,993	1,381	81,134	860,885	18,219
	Итого среднее за 10 дней:		77,531	63,882	295,208	2 025,852	1,049	4,899	146,181	984,073	16,634

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 237,24 руб.

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

День: 5

Сезон: Весна-Лето Ясли 77 - 2025 г.

Возрастная категория: ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
310,1	Зеленый горошек консервированный+	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
	Итого:	370	20,008	17,545	27,41	344,91	0,2	0,594	5,116	280,956	2,854
	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+	200								9	0,001
	Итого:	275	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	21	1,651
	Обед										
60,1	Икра свекольная+	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	100	7,067	3,4	3,733	74,667	0,017	0,017	6,75	27,117	0,833
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	661	20,357	17,41	74,75	536,173	0,293	0,233	30,536	164,983	5,71
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
281,3	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Итого:	210	8,64	7	58,94	315,39	0,13	0,25	1,41	197,42	1,33
	Ужин										
171,2	Запеканка овощная+	180	6,168	6,9	36,048	222,36	0,168	0,144	19,62	73,236	2,016
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
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:	400	8,753	7,375	58,643	343,71	0,231	0,181	30,795	95,886	4,346
	Итого за день:	1 916	57,788	49,36	227,093	1 572,193	0,875	1,272	191,607	760,245	15,892
	Итого среднее за 10 дней:		59,998	50,613	215,952	1 551,642	14,969	1,952	125,604	804,827	13,422

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 192,99 руб.

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

День: 8

Сезон: Весна-Лето Сад 77 - 2025 г.

Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
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
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	467	7,02	11,97	16,23	251,3	0,09	0,22	1,26	308,62	1,31
	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+	200								9	0,002
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
65,1	Борщ+	200	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139
140,2	Напиток из груш++	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
311,1	Томаты консервированные порциями+	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	746	30,111	31,096	62,954	671,851	0,364	0,159	92,32	145,486	8,995
	Полдник										
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:	250	10,003	8,7	45,29	300	0,171	0,31	1,296	237,11	0,94
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
265,2	Плов с изюмом+	190	2,546	1,549	11,961	73,378	0,057	0,086	2,461	70,737	0,884
	Итого:	470	12,086	7,689	53,91	326,988	0,149	0,141	6,461	117,637	2,254
	Итого за день:	2 233	59,26	59,495	188,183	1 592,819	0,804	0,85	266,336	833,853	15,701
	Итого среднее за 10 дней:		77,531	63,882	295,208	2 025,852	1,049	4,899	146,181	984,073	16,634

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 237,24 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /

Сезон: Весна-Лето Ясли 77 - 2025 г.
Возрастная категория: ясли

Применое двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			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 изделиями+	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+	200								9	0,001
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	275	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	21	1,651
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
140,2	Напиток из груш++	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
65,1	Борщ+	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
	Итого:	586	25,31	25,83	49,238	543,43	0,306	0,095	73,37	111,59	7,252
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	210	8,45	7,35	38,65	255	0,146	0,26	1,081	198,1	0,81
	Ужин										
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
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
265,2	Плов с изюмом+	170	2,278	1,394	10,699	65,654	0,057	0,079	2,199	63,297	0,793
	Итого:	450	11,118	7,424	48,89	303,431	0,153	0,132	6,199	109,783	2,763
	Итого за день:	1 862	52,208	51,764	168,688	1 350,321	71,497	0,722	205,5	751,503	13,737
	Итого среднее за 10 дней:		59,998	50,613	215,952	1 551.642	14,969	1,952	125,604	804,827	13,422

Стоимость рациона:	руб.
Стоимость по плану:	185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней:	192,99 руб.

Повар: /

Врач(диетсестра): _____ /

Бүхгалтер: _____ /

День: 9
Сезон: Весна-Лето Сад 77 - 2025 г.
Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная++	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
0,25	Батон городской+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:	427	18,845	14,661	86,118	557,595	0,296	0,251	3,3	435,025	2,179
	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+	200								9	0,002
	Итого:	300	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	17	0,602
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
119,1	Гуляш из отварной говядины+	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
97,1	Суп-пюре из картофеля+	200	2,8	3,4	16,104	109,8	0,096	0,08	6,552	44,416	0,8
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
204,1	Гречка рассыпчатая+	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672
	Итого:	737	38,424	15,05	102,444	687,858	0,498	0,442	16,322	139,986	9,166
	Полдник										
0,14	Печенье+	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	220	5,934	6,894	21,852	171,212	0,059	0,154	0,936	203,576	0,468
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
150,1	Суфле творожное+	150	26,813	14,25	27,938	342	0,075	0,338	0,413	194,381	0,825
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56					
	Итого:	420	33,513	17,16	102,476	685,8	0,141	0,476	0,713	295,681	1,645
	Итого за день:	2 104	98,216	53,865	333,89	2 189,765	1,034	1,372	31,271	1 091,268	14,06
	Итого среднее за 10 дней:		77,531	63,882	295,208	2 025,852	1,049	4,899	146,181	984,073	16,634

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10: 237,24 руб.

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

День: 9

Сезон: Весна-Лето Ясли 77 - 2025 г.

Возрастная категория: ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
1,1	Масло+	6	0,051	4,346	0,077	39,6		0,009		1,44	0,009
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	Итого:	336	14,491	11,816	66,181	433,62	0,228	0,197	2,67	344,48	1,649
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,001
	Итого:	275	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	15	0,901
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
97,1	Суп-пюре из картофеля+	150	2,1	2,5	12	82	0,07	0,06	4,91	33,31	0,6
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
119,1	Гуляш из отварной говядины+	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
129,1	Кисель из клюквы+	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	559	29,6	11,45	80,606	534,29	0,388	0,349	13,82	108,77	7,253
	Полдник										
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,32		35,294	138,144					
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
150,1	Суфле творожное+	120	17,2	9,2	17,8	218,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
	Итого:	365	22,96	11,805	80,649	509,744	0,174	0,385	0,57	246,25	2,27
	Итого за день:	1 735	74,536	42,601	268,447	1 734,179	0,885	1,209	25,496	905,076	12,629
	Итого среднее за 10 дней:		59,998	50,613	215,952	1 551,642	14,969	1,952	125,604	804,827	13,422

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10
дней:

руб.
185 руб.

192,99 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /

День: 10
Сезон: Весна-Лето Сад 77 - 2025 г.
Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0,25	Батон Сдобный+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
35,1	Кофейный напиток+	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	377	7,946	9,675	42,655	288,24	0,168	0,426	1,875	212,434	1,475
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	Итого:	300	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,799	14,358	0,008	0,006	1,41	1,056	0,092
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
83,1	Суп из овощей+	200	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
250,2	Биточки+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	811	44,644	30,917	142,949	862,928	0,591	0,352	34,15	201,076	7,865
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:	250	10,18	7,88	53,29	325,1	0,12	0,103	0,59	242,85	0,867
	Ужин										
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 плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
	Итого:	440	25,73	17,27	60,086	501,91	0,38	0,056	15,9	71,83	2,869
	Итого за день:	2 178	89,4	65,942	307,08	2 014,358	1,299	0,967	112,515	771,19	13,378
	Итого среднее за 10 дней:		77,531	63,882	295,208	2 025,852	1,049	4,899	146,181	984,073	16,634

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10
дней: 237,24 руб.

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

Сезон: Весна-Лето Ясли 77 - 2025 г.
Возрастная категория: ясли

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
0,25	Батон Сдобный+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
1,1	Масло+	6	0,051	4,346	0,077	39,6		0,009		1,44	0,009
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:	336	6,831	8,616	35,799	247,01	0,148	0,387	1,71	351,98	1,189
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины+	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,001
	Итого:	275	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	34,5	0,226
	Обед										
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
83,1	Суп из овощей+	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	651	39,116	28,859	107,425	735,295	0,46	0,249	28,13	166,363	6,585
	Полдник										
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	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	9,31	7,13	52,03	309,1	0,11	0,1	0,5	205,65	0,837
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	180	20,28	15,216	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,502
275	Компот из консервированных плодов+	170	0,136		26,067	105,74	0,014	0,027	2,04	7,14	0,374
	Итого:	390	23,056	15,696	49,719	434,84	0,354	0,057	14,19	69,956	3,436
	Итого за день:	1 872	78,988	60,451	251,047	1 753,38	1,102	0,795	89,53	828,449	12,273
	Итого среднее за 10 дней:		59,998	50,613	215,952	1 551,642	14,969	1,952	125,604	804,827	13,422

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

День: 11
Сезон: Весна-Лето Сад 77 - 2025 г.
Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
0,25	Батон Сдобный+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
2,1	Каша пшённая молочная+	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	427	15,256	13,275	80,641	511,086	0,3	0,3	1,308	265,277	3,458
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	300	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	28	2,302
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
478	Оладьи из печени (запеченные)	100	15,463	11,025	10,163	201,25	0,313	16,513	31,638	15,438	7,275
273	Напиток "Валитек"+	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
79,1	Рассольник домашний+	200	2,25	5,13	14,63	121,5	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
239,1	Мясо для супа (куры)+	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	Итого:	831	37,681	33,973	97,453	865,69	0,713	16,775	63,666	175,447	15,034
	Полдник										
0,18	Вафли+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	230	5,161	5,27	22,746	155,06	0,051	0,146	0,936	200,146	0,197
	Ужин										
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
182,1	Соус молочный (сладкий)+	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
180,1	Вареники ленивые+	170	20,967	20,207	29,693	385,475	0,085	0,34	0,283	185,413	1,105
	Итого:	440	24,167	22,157	64,495	554,815	0,133	0,398	3,403	225,833	1,905
	Итого за день:	2 228	82,665	74,705	274,835	2 127,201	1,216	17,649	74,313	894,704	22,896
	Итого среднее за 10 дней:		77,531	63,882	295,208	2 025,852	1,049	4,899	146,181	984,073	16,634

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10
дней: 237,24 руб.

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

День: 11
Сезон: Весна-Лето Ясли 77 - 2025 г.
Возрастная категория: ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
0,25	Батон Сдобный+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло+	6	0,051	4,346	0,077	39,6		0,009		1,44	0,009
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
34	Чай с молоком+	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	366	12,851	11,536	68,167	433,87	0,24	0,259	1,122	225,33	2,897
	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+	200								9	0,001
	Итого:	275	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	23,25	1,726
	Обед										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
183	Соус сметанный+	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
215,1	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+	3								11,04	0,087
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,36	8,84	8,147	161,333	0,253	13,347	25,307	12,373	5,813
79,1	Рассольник домашний+	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
	Итого:	616	36,01	31,95	77,171	739,053	0,569	13,53	98,713	137,793	11,23
	Полдник										
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	5,16	5,22	20,52	145,44	0,053	0,194	0,936	185,556	0,174
	Ужин										
481	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	13,315	54,432			2,7	7,932	0,132
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
180,1	Вареники ленивые+	150	18,5	17,825	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
	Итого:	385	20,858	19,397	52,565	468,807	0,119	0,349	3,04	198,792	2,142
	Итого за день:	1 842	75,179	68,125	225,548	1 817,582	0,996	14,353	107,561	770,721	18,169
	Итого среднее за 10 дней:		59,998	50,613	215,952	1 551,642	14,969	1,952	125,604	804,827	13,422

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10
дней: 192,99 руб.

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

День: 12
Сезон: Весна-Лето Сад 77 - 2025 г.
Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
24,1	Омлет с сыром+	120	15,15	15,45	2,25	208,05	0,06	0,36	0,285	222,9	1,995
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
0,25	Батон городской+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
37,1	Молоко кипячённое+	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	Итого:	400	23,896	20,806	37,822	432,974	0,181	0,54	4,101	433,46	3,085
	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+	200								9	0,002
	Итого:	300	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед										
220,1	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
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	230	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
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
222	Зелень в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
	Итого:	768	26,458	21,948	98,816	693,74	0,36	0,244	74,84	201,746	8,293
	Полдник										
0,14	Печенье+	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
281,3	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
	Итого:	220	6,384	8,244	33,192	232,952	0,064	0,24	1,62	223,016	0,558
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
115,1	Пудинг рыбный+	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
164,1	Картофель отварной+	110	2,732	3,227	21,093	131,578	0,128	0,092	11,339	13,768	1,155
	Итого:	425	17,882	10,947	55,327	398,188	0,249	0,218	14,849	79,318	3,442
	Итого за день:	2 113	74,66	61,985	234,957	1 800,534	0,884	1,261	260,41	962,54	17,58
	Итого среднее за 10 дней:		77,531	63,882	295,208	2 025,852	1,049	4,899	146,181	984,073	16,634

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 237,24 руб.

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

Сезон: Весна-Лето Ясли 77 - 2025 г.
Возрастная категория: ясли

Бухгалтер: _____ /