

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



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
144,2	Залепанка из творога+	24,32	90	10,224	11,25	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594	0001 (№ 237)
182,3	Соус сладкий+	9	50	3,6	4,25	27,75	164	0,088	0,19	0,5	153,5	0,1	0000
266	Бутерброды с джемом+	3,87	30/10	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	0002 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	10,59	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499	0001 (№ 395)
	Итого:	47,78	350	18,487	20,79	76,06	608,51	0,24	0,669	2,173	500,358	1,883	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+		100	0,8	0,4	8,1	47,067	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Итого:		100	0,8	0,4	8,1	47,067	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Обед												
80,1	Рассольник ленинградский+	3,16	120	1,12	2,48	7,76	59,76	0,04	0,032	3,384	10,08	0,448	0001 (№ 76)
220,1	Мясо для супа+	6,74	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		0000
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,28	90	7,344	2,592	44,919	137,61	0,138	0,054		16,866	0,977	0001 (№ 317)
236	Печень по - строгановски+	21,9	60	7,12	5,3	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21	0002 (№ 431)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	2,16	120	0,4		10,568	41,04	0,008	0,08	131,936	7,44	3,032	0001 (№ 398)
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	35	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	40,57	450	21,584	13,752	81,607	415,27	0,404	0,211	150,68	82,006	9,377	
	Полдник												
147,1	Блины+	4,14	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667	0002 (№ 726)
281	Кефир+	9,45	150	3,625	3,125	5	62,5	0,05	0,217	0,875	150	0,125	(№ 401)
	Итого:	13,59	200	7,042	5,208	26,167	167,583	0,117	0,242	0,875	159,15	0,792	
	Ужин												
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	23,2	180	2,52	11,295	13,11	187,23	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356	0001 (№ 45)
0,3	Яйцо отварное+	4,89	30	1,565	1,417	0,172	19,362	0,002	0,008				0001 (№ 213)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,02	160	0,107		25,28	105,067	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248	0001 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,5	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	31,61	400	6,832	13,192	52,242	382,459	0,143	0,162	18,855	111,255	4,164	
	Итого за день:	133,55	1 500	54,745	53,342	244,176	1 620,889	0,923	1,324	352,583	892,769	17,016	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 133,55 руб.
Стоимость за 10: 188,98 руб.

Шеф-повар: _____ Кирлота Ю. С.
Мед. работник: _____ Шарифулина А. З.
Бухгалтер: _____ Орлова О. В.

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№15 "Солнышко"
Мельник О. К.
1 октября 2023 г.



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,15	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21	0000
15,1	Омлет натуральный+	23,7	100	10	8,667	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6	0001 (№ 215)
0,25	Батон нарезной+	2,37	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
34	Чай с молоком+	6,07	190	2,027	2,027	15,707	89,173	0,013	0,076	0,456	71,25	1,127	0001 (№ 394)
	Итого:	37,29	350	14,817	14,953	33,247	342,463	0,12	0,395	2,706	159,383	3,507	
Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+	18	100	0,844	0,188	7,594	33,919	0,038	0,003	56,25	31,875	0,281	0000
	Итого:	18	100	0,844	0,188	7,594	33,919	0,038	0,003	56,25	31,875	0,281	
Обед													
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	1,93	120	0,88	2,4	4,32		0,024	0,024	6,016	17,752	0,352	0001 (№ 67)
220,1	Мясо для супа+	6,74	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		0000
107,1	Рис, припущенный с томатом+	4,61	90	2,322	2,025	21,06	122,022	0,023	0,015	0,567	3,87	0,383	
122,1	Фрикадельки из говядины+	19,73	60	10,03	5,75	5,39	111,91	0,04	0,09	0,1	25,44	0,67	0001 (№ 121)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	3,49	120	0,4	0,08	17,04	66,72	0,008	0,008	39,6	4,128	0,568	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	35	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	39,83	450	19,232	13,635	61,85	374,912	0,17	0,182	46,363	78,99	3,683	
Полдник													
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	3,82	50	3,014	3,8	18,486	120	0,057	0,043	0,514	11,286	0,657	0001
0,24	Йогурт+	11,7	150	5,132	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197	0001 (№ 401)
	Итого:	15,52	200	8,146	6,761	25,394	212,368	0,057	0,101	1,698	256,023	0,855	
Ужин													
311,1	Томаты консервированные порциями+	12	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	0000
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,44	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	0000 (№ 0000)
164,1	Картофель отварной+	3,31	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	0001 (№ 318)
115,1	Пудинг рыбный+	15,82	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6	0001 (№ 289)
0,44	Сок фруктовый+	8,03	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	1,25	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3	0000
	Итого:	42,85	400	14,84	9,14	53,79	383,44	0,243	0,299	25,206	95,8	4,07	
	Итого за день:	153,49	1 500	57,878	44,676	181,874	1 347,103	0,627	0,98	132,223	622,071	12,396	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 153,49 руб.
Стоимость за 10: 189,68 руб.

Шеф-повар: _____ Кирпота Ю. С.
Мед. работник: _____ Шарифулина А. З.
Бухгалтер: _____ Орлова О. В.

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

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



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,01	155	3,307	2,893	12,503	91,657	0,062	0,165	0,754	151,466	0,248	0002 (№ 160)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,12	5/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	0001 (№ 3)
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,44	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	0000 (№ 0000)
36	Какао на молоке+	10,45	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68	
	Итого:	26,02	350	10,937	19,163	29,937	321,287	70,922	0,505	2,714	443,196	1,068	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	17,57	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1	0000
	Итого:	17,57	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1	
	Обед												
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	4,11	30	0,6	1,9	4,1	35,9	0,01	0,01	6,81	16,76	0,4	
253,2	Суп картофельный с клецками+	2,87	110	1,511	2,097	10,039	65,12	0,048		5,073	11,235	0,458	0001 (№ 85)
300,2	Клецки+	0,76	10	0,583	0,553	2,408	16,956	0,008	0,014		6,886	0,063	0001 (№ 120)
3 321	Пюре картофельное	4,18	80	0,17	0,218	1,76	7,414	0,074	0,059	9,686	19,72	0,538	0001 (№ 321)
117,1	Суфле из кур+	25,95	60	8,6	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86	0001 (№ 310)
275	Компот из консервированных плодов+	2,32	120	0,1		19,167	77,75	0,01	0,02	1,5	5,25	0,275	0001 (№ 377)
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	35	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	41,87	450	14,203	14,048	53,624	364,57	0,251	0,233	23,139	100,021	4,154	
	Полдник												
0,18	Вафли+	5,7	30	0,96	0,84	24	104,16	0,01	0,004		3	0,18	0000
37,1	Молоко кипяченое	9,49	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	0001 (№ 400)
	Итого:	15,19	200	5,38	5,373	32,047	192,333	0,055	0,185	0,884	176,831	0,259	
	Ужин												
146,1	Пудинг из творога+	23,16	90	11,754	12,321	21,933	240,966	0,05	0,2	0,149	109,602	0,864	0001 (№ 235)
185,1	Соус клюквенный+	0,62	60			7,92	29,76			0,408	1,68	0,048	0001 (№ 361)
133	Кисель из плодов шиповника+	4,04	200	0,027		24,68	104,667		0,04	35,2	8,747	1,867	0001 (№ 381)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,5	50	4,4	0,8	22,8	118	0,117	0,05		23,333	2,6	0000
	Итого:	30,32	400	16,181	13,121	77,333	493,393	0,166	0,29	35,757	143,362	5,379	
	Итого за день:	130,97	1 500	47,5	51,906	200,441	1 409,582	71,454	1,243	100,495	898,409	10,96	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 130,97 руб.
Стоимость за 10: 188,98 руб.

Шеф-повар:  / Кирпота Ю. С.
Мед работник:  / Шарифулина А. З.
Бухгалтер:  / Орлова О. В.

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

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



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	7,5	30	0,558	0,113	4,215	162,495	0,006	0,006	1,44	1,5	0,12	0000
24,1	Омлет с сыром+	20,1	80	10,133	10,4	1,6	138,667	0,04	0,24	0,187	148,6	1,32	0001 (№ 216)
0,25	Батон нарезной+	3,16	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
33	Чай с сахаром+	0,95	200	0,005		0,04	37,333		0,013	0,107	5,387	0,893	0001 (№ 392)
	Итого:	31,71	360	13,737	10,872	24,535	430,348	0,11	0,283	1,733	164,687	3,093	
	Завтрак 2ой												
0,44	Сок фруктовый+	5,36	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4	0000
	Итого:	5,36	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4	
	Обед												
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	2	120	1,064	2,416	7,432	56,248	0,032	0,032	3,56	15,256	0,616	0001 (№ 57)
220,1	Мясо для супа+	10,11	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		0000
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,57	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	0001 (№ 313)
492	Язык отварной	53,19	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025	0002 (№ 412)
0,03	Сок томатный+	7,04	110	0,88		3,3	16,053	0,007	0,029	8,683	15,393	0,99	0000
0,09	Хлеб ржаной+	1,47	35	2,31	0,42	11,97	30,625	0,061	0,026		12,25	1,365	0000
	Итого:	80,03	450	27,954	16,556	53,452	427,706	0,313	0,31	12,323	97,367	7,281	
	Полдник												
302,1	Сырная палочка+	6,91	50	5,7	6,7	21	166	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
281	Кефир*+	9,45	150	3,625	3,125	5	62,5	0,05	0,217	0,875	150	0,125	(№ 401)
	Итого:	16,36	200	9,325	9,825	26	228,5	0,146	0,313	1,029	286,108	0,949	
	Ужин												
164,1	Картофель отварной+	4,14	125	2,488	2,938	19,175	119,613	0,116	0,083	10,308	12,516	1,05	0001 (№ 318)
311,1	Томаты консервированные порциями+	6	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36	0000
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,44	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	0000 (№ 0000)
114,1	Фрикадельки рыбные+	13,22	55	9,258	1,375	4,95	66,917	0,055	0,073	0,431	35,998	0,633	0001 (№ 263)
140,1	Напиток яблочный+	2,2	160	0,107	0,107	18,991	72,789	0,011		32,981	3,584	0,501	0002 (№ 7014)
0,1	Хлеб пшеничный+	1	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	0000
	Итого:	29	395	13,983	8,399	53,346	357,549	0,235	0,285	50,47	67,131	3,594	
	Итого за день:	162,46	1 495	65,298	45,653	171,126	1 497,716	0,824	1,198	67,555	633,286	15,317	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 162,46 руб.
Стоимость за 10: 186,56 руб.

Шеф-повар: / Кирпота Ю. С.
Мед. работник: / Шарифулина А. З.
Бухгалтер: / Орлова О. В.

0000 - Продукт промышленного производства
0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
0003 - Технико-технологическая карта

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,59	170	3,627	3,173	13,713	100,527	0,068	0,181	0,827	166,124	0,272	0002 (№ 160)
100,2	Бутерброд с сыром+	4,29	25/5	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток+	9,34	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:	20,22	350	10,567	10,963	38,985	296,447	0,168	0,431	1,767	453,084	1,392	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	8,86	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2	0000
	Итого:	8,86	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2	
Обед													
60,2	Икра морковная+	1,67	30	0,825	2,775	4,35	42,975	0,015	0,015	2,483	12,75	0,57	0002 (№ 78)
73,1	Щи из свежей капусты+	3,46	120	0,96	2,32	3,44	37,84	0,016	0,016	6,68	21,056	0,32	0001 (№ 66)
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		0000
251,1	Азу с говядиной+	36,52	130	7,092	9,526	9,504	169,426	0,116		17,536	23,046	1,863	0002 (№ 438)
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,52	120	0,08		18,96	78,8	0,008	0,048	1,496	34,736	0,936	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	35	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	46,5	450	11,957	16,301	50,284	377,601	0,225	0,109	28,274	116,388	5,249	
Полдник													
150,1	Суфле творожное+	12,48	50	7,167	3,833	7,417	91,167	0,025	0,108	0,133	64,792	0,275	0002 (№ 365)
37,1	Молоко кипяченое	8,65	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	(№ 400)
	Итого:	21,13	200	11,067	7,833	14,517	168,967	0,065	0,268	0,913	218,172	0,345	
Ужин													
212,2	Капуста тушеная+	7,12	160	4,384	9,792	18,08	162,048	0,064	0,096	69,408	108,352	2,144	0001 (№ 336)
114,1	Фрикадельки рыбные+	12,02	50	8,417	1,25	4,5	60,833	0,05	0,067	0,392	32,725	0,575	0001 (№ 263)
33	Чай с сахаром+	0,77	160	0,004		0,032	29,867		0,011	0,085	4,309	0,715	0001 (№ 392)
0,1	Хлеб пшеничный+	1	30	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	0000
	Итого:	20,91	400	14,565	11,362	31,732	299,948	0,161	0,193	69,885	154,72	4,474	
	Итого за день:	117,62	1500	48,195	46,5	145,328	1 185,642	0,648	1,022	265,84	958,363	13,66	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 117,62 руб.
Стоимость за 10: 188,98 руб.

Шеф-повар: Кирпота Ю. С.

Мед.работник: Шарифулина А. З.

Бухгалтер: Орлова О. В.

0000 - Продукт промышленного производства
0001 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)