

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №80 "Светлячок"

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: весна лето ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли корп1



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	5,61	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	184,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	11,85	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
100,1	Бутерброд с сыром+	10,25	30/5/10,638	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
	Итого:			9,597	10,62	36,986	279,381	0,153	0,433	1,838	453,664	0,709
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	9,09	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:			0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями+	8,21	60	0,45	0,06	1,2	6,75	0,015	0,015	4,2	10,2	0,3
	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,34	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
87,1	Мясо для супа+(говядина)	16,97	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038	7,5	16,725	0,12
222	Зелень в суп+	0,9	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
478	Оладьи из печени (запеченные)	20,27	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
183	Соус сметанный+	1,01	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
107,1	Рис, припущенный с томатом+	4,62	80	2,064	1,8	18,72	108,464	0,02	0,014	0,504	3,44	0,34
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый+	6,86	140	0,42		19,311	75,059	0,028	0,009	2,8	25,191	0,56
	Итого:			23,519	14,835	72,441	526,453	0,395	10,18	38,164	103,986	8,225
Полдник												
281	Кефир+	12,4	200	5,8	5	8	100	0,08	0,347	1,4	240	0,2
0,4	Пряники+	2,74	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			7,48	7,655	24,74	197,69	0,097	0,359	1,4	246,52	0,672
Ужин												
216,1	Помидоры свежие порциями+	14,13	60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54
246,5	Сёмга, запеченная с картофелем по-русски+	107,79	180	9,24	6,12	14,808	151,2			18,64	61,728	1,392
34,1	Чай с лимоном+	1,55	140	0,154	0,07	10,206	41,3	0,002	0,002	2,03	5,74	0,635
0,1	Хлеб пшеничный+	1,92	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116
	Итого:			11,974	6,7	37,624	258,05	0,084	0,054	35,87	101,088	3,853
	Итого за День:			52,602	39,842	179,531	1 295,718	0,754	11,042	209,272	918,058	15,219

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану: руб.

Стоимость за 10:

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.

Медсестра: Кононенко Т. А.

Бухгалтер: Маколкин М. В.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: весна лето ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли корп1



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	Са	Fe	
Завтрак												
26,1	Запеканка из творога с морковью+	23,33	130	15,557	17,446	22,031	297,83	0,069	0,286	1,031	177,363	0,867
184,1	Соус абрикосовый+	1,65	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
32,1	Чай+	0,22	140	0,56	0,187	0,093	3,92		0,028	0,28	13,851	2,296
0,25	Батон нарезной+	2,04	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			18,597	17,903	52,634	433,84	0,117	0,342	1,361	202,764	3,863
0,23	Груша+	15,11	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Итого:			0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
Обед												
216,1	Помидоры свежие порциями+	11,78	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский+	3,45	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+(говядина)	16,97	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	1,2	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+	0,6	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
3 282,1	Котлеты, биточки, шницели рубленые (из говядины, с молоком)	33,49	70	10,873	8,248	11,247	182,167	0,07	0,117	0,105	30,45	1,05
528	Соус красный основной+	0,6	30	0,326	0,629	1,798	14,368	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
104,2	Картофельное пюре+	5,35	90	1,908	2,448	12,591	83,403	0,077	0,066	6,485	22,221	0,657
0,44	Сок фруктовый+	7,35	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			24,887	20,09	71,901	570,143	0,342	0,341	32,784	140,167	5,424
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	10,3	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
301	Булочка российская+	6,19	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,667
	Итого:			9,84	8,18	54,25	326,46	0,128	0,272	0,986	203,706	0,771
Ужин												
215,1	Огульцы свежие порциями+	6,84	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	12,31	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
139,1	Напиток клюквенный+	9,01	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116
	Итого:			4,025	6,42	37,326	219,185	0,158	0,138	35,12	68,26	2,416
Питьевой режим												
0,34	Вода питьевая+	3,66	150								6,75	0,001
	Итого:			57,469	52,616	223,711	1 582,067	0,761	1,116	74,251	636,847	14,315
	Итого за день:											

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: руб.
 Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: В.И.Сидоров / Ташбулатова З. М.
 Медсестра: Т.А.Конonenko / Кононенко Т. А.
 Бухгалтер: М.В.Макоплой / Макоплой М. В.

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №680 "Светлячок"

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: весна лето ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли корп1



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
	Завтрак													
7,1	Каша пшеничная молочная+	8,19	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99		
1	Масло в кашу+	1,74	3	0,024	2,178	0,036	19,818	0,006			0,72	0,006		
38,2	Какао на молоке	9,66	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18		
100,1	Бутерброд с сыром+	7,98	23,333/3,889/8,2	3,866	5,087	11,324	106,556	0,039	0,047	0,064	76,3	0,054		
	Итого:		74	16,05	14,465	63,454	451,504	0,239	0,233	2,704	395,81	2,23		
0,02	Завтрак 2ой													
	Бананы+	24	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,09	9	7,2	1,08		
	Итого:			1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,09	9	7,2	1,08		
	Обед													
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	23,99	50	0,625		2,825	12,75	0,05	0,038	125	4	0,3		
245	Суп - лапша домашняя+	0,94	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57		
245,1	Лапша домашняя+	0,4	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018	4,77	16,725	0,12		
222	Зелень в суп+	0,9	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12		
259	Птица, тушенная в соусе с овощами+	24,33	150	7,217	4,625	13,742	125,833	0,083	0,092	6,117	34,417	1,25		
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,38	140	1,027		27,451	107,445							
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03	14	86,042	4,018		
	Итого:			14,838	6,678	77,436	427,007	0,284	0,232	142,787	86,042	4,018		
	Полдник													
281,1	Ряженка+	14,4	200	5,8	5	8,4	101,333	0,04	0,027	0,6	248	0,2		
0,14	Печенье+	2	20	2,24	3,54	22,32	130,253	0,023	0,016	0,6	8,693	0,629		
	Итого:			8,04	8,54	30,72	231,587	0,063	0,043	0,6	256,693	0,829		
	Ужин													
486	Салат «Витаминный»	9,3	60	0,96	5,055	3,945	63,885	0,023		3,225	12,27	0,359		
234,5	Рыба минтай припущенная+	23,2	80	21,16	1,027	0,68	96,107	0,7	0,1	1,82	39,293	0,56		
325	Соус белый основной+	1,6	50	0,5	2	1,9	28		0,01	7	0,1			
104,2	Картофельное пюре+	5,94	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73		
0,44	Сок фруктовый+	7,35	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6		
0,1	Хлеб пшеничный+	2,16	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03	14	14,72	0,116		
0,01	Соль+	0,05	3							15,251	138,963	4,024		
	Итого:			27,53	11,282	54,885	431,882	0,908	0,223	15,251	138,963	4,024		
0,34	Питьевой режим													
	Вода питьевая+	3,66	150								6,75	0,001		
	Итого:			67,808	41,054	245,395	1 620,549	1,53	0,82	170,342	892,458	12,183		
	Итого за день:													

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: руб.
 Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.
 Медсестра: Конonenko T. A.
 Бухгалтер: Маколой М. В.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: весна лето ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли корп1



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
0,3	Завтрак	0,79	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02					
17,6	Яйцо отварное+	5,46	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17		
35,1	Суп молочный с крупой (кукурузная)+	12,59	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499		
268	Кофейный напиток+	3,66	4/20	1,524	3,46	9,872	76,724	0,05	0,03		9,3	0,62		
	Бутерброды с маслом+			13,789	14,424	33,426	315,907	0,161	0,436	1,826	376,788	1,289		
	Итого:													
0,33	Завтрак 2ой	16,99	90	0,96	0,48	9,72	56,4	0,024	0,048	216	48	0,96		
	Киви+			0,96	0,48	9,72	56,4	0,024	0,048	216	48	0,96		
	Итого:													
	Обед:													
215,1	Орुцы свежие порциями+	6,84	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25		
83,1	Суп из овощей+	3,22	150	1,1	3	6,6	56,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46		
239,1	Мясо для супа (куры)+	4,54	8	6,384	6,104	0,076	80,64	0,036	0,904	9,476	0,56	0,12		
222	Зелень в суп+	0,9	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12		
0,13	Сметана в суп+	1,2	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2			
251,1	Азу с говядиной+	51,27	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16	0,16	24,28	31,91	2,58		
139,1	Напиток клюквенный+	8,41	140	0,083		14,659	55,403			2,623	2,781	0,159		
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56		
	Итого:			20,727	23,639	49,535	515,728	0,319	0,088	44,19	105,772	5,699		
	Полдник:													
37,1	Молоко кипяченое+	10,3	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,066	0,084		
0,18	Вафли+	3,38	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002	1,5	0,09	0,09		
	Итого:			5,16	5,22	20,52	145,44	0,053	0,194	0,936	185,566	0,174		
	Ужин:													
180,1	Вареники ленивые	18,7	100	12,333	11,883	17,467	226,75	0,05	0,2	0,167	109,067	0,65		
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,9	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01		
132	Кисель из кураги+	4,33	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45		
0,25	Батон нарезной+	2,04	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57		
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116		
	Итого:			15,453	15,783	60,541	452,41	0,098	0,338	0,467	150,377	1,796		
0,34	Питьевой режим													
	Вода питьевая+	3,66	150											
	Итого:													
	Итого за день:			56,09	59,546	173,742	1 485,884	0,655	1,103	283,419	873,243	9,908		

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: руб.
 Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.
 Медсестра: Колоненко Т. А.
 Бухгалтер: Макоклой М. В.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: весна лето ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли корп1



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг							
				белки	жиры	углеводы		Витамин А	В2	С	Ca	Fe			
Завтрак															
3 012	Салат из кукурузы (консервированной)	12,68	60	1,73	3,708	4,925	59,58	0,061	0,028	5,58	11,196	0,394			
15,1	Омлет натуральный+	4,69	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44			
34	Чай с молоком+	3,38	140	1,483	1,483	11,573	65,707	0,009	0,056	0,336	52,5	0,831			
0,25	Батон нарезной+	2,04	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57			
	Итого:			14,503	14,771	32,208	320,177	0,164	0,357	6,051	132,096	3,235			
Завтрак 2ой															
0,23	Груша+	17	90	0,36	0,026	8,55	36,494	0,018	0,026	4,5	17,1	2,07			
	Итого:			0,36	0,026	8,55	36,494	0,018	0,026	4,5	17,1	2,07			
Обед															
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	3,37	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77			
216,1	Помидоры свежие порциями+	11,78	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45			
220,1	Мясо для супа+(говядина)	16,97	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375			
222	Зелень в суп+	0,6	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08			
0,13	Сметана в суп+	1,5	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9				
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+	23,51	100	9,567	4,817	2,567	91,667	0,067	0,05	2,083	28	0,567			
105	Рис отварной+	5,58	90	2,187	2,448	21,105	126,27	0,018	0,012	3,159	3,297	0,297			
0,44	Сок фруктовый+	6,86	140	0,42	19,311	19,311	75,059	0,028	0,009	2,8	25,191	0,56			
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,84	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03	14	1,56	1,56			
	Итого:			23,494	16,15	68,207	520,66	0,26	0,214	26,9	124,07	4,659			
Полдник															
37,1	Молоко кипяченое+	11,44	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093			
3 472	Булочка школьная	1,7	50	4,183	1,6	27,963	143,333	0,067	0,033	11,167	11,167	0,733			
	Итого:			9,383	6,933	37,45	247,067	0,12	0,247	1,04	215,673	0,827			
Ужин															
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,89	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17			
48,1	Салат картофельный с огурцами+	1,89	40	3	5,3	0,9	63,4	0,01	0,03	1,08	17,41	0,13			
492	Язык отварной	51,64	50	11,192	7,008		107,167	0,037	0,095		21,782	0,854			
528	Соус красный основной+	0,4	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061			
103,1	Макаронные изделия отварные+	2,83	70	5,712	2,016	34,937	107,03	0,107	0,042		13,118	0,76			
0,1	Хлеб пшеничный+	2,16	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56			
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116			
	Итого:			23,861	15,224	84,116	489,009	0,239	0,261	3,89	125,154	4,652			
0,34	Питьевой режим														
	Вода питьевая+	3,66	150								6,75	0,001			
	Итого:			71,601	53,104	230,531	1 613,407	0,801	1,105	42,381	620,843	15,443			

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: руб.
 Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: _____

Медсестра: _____

Бухгалтер: _____

Ташбулатова З. М.

Кононенко Т. А.

Макоклой М. В.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: весна лето ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли корп1

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
2.1	Завтрак Каша пшеничная молочная	1,72	150	8,6	5	39,2	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	0,006	
1	Масло в кашу+	1,74	3	0,024	2,178	0,036	19,818	0,006			0,72	0,006	
36.2	Какао на молоке	9,23	150	3,46	3,1	13,994	0,06	0,06	1,95	180,34	0,18	0,07	
100.1	Бутерброд с сыром+	9,62	30/5/10,638	4,97	6,54	14,56	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07	0,07	
	Итого:			17,054	16,818	67,79	0,29	0,226	2,71	428,65	1,506		
0.29	Завтрак 2ой Яблоко+	9,2	90	0,036	0,036	8,82	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98		
	Итого:			0,036	0,036	8,82	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98		
	Обед												
214.1	Перец сладкий свежий порциями+	15,99	50	0,625		2,625	12,75	0,05	0,038	125	4	0,3	
86.1	Суп картофельный с бобовыми+	2,46	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	
220.1	Мясо для супа*(говядина)	12,75	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03	6	0,3		
222	Зелень в суп+	0,6	2	0,05	0,01	0,08	0,6	0,01	0,01	5	11,15	0,08	
257.1	Гуляш из говядины+	27,61	80	19,333	5,76	3,933	142,88	0,093	0,173	1,36	18,347	1,8	
103.1	Макаронные изделия отварные+	3,24	80	6,528	2,304	39,928	122,32	0,122	0,048		14,992	0,869	
0.44	Сок фруктовый+	7	140	0,42		19,311	75,059	0,028	0,009	2,8	25,191	0,56	
0.09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03	14	1,56		
	Итого:			38,096	15,154	90,657	564,839	0,454	0,378	137,15	120,279	6,499	
0.24	Полдник Йогурт+	16,6	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263	
3.479	Булочка молочная	2,89	50	4,64	0,98	26,12	132	0,08	0,06	0,14	30,2	0,72	
	Итого:			17,798	4,927	35,331	255,158	0,08	0,138	1,719	356,516	0,983	
	Ужин												
216.1	Помидоры свежие порциями+	10,6	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45	
30.1	Котлеты рыбные (треска) с морковью+	18,65	70	10,85	3,792	6,137	95,375	0,058	0,117	1,377	40,157	0,852	
325	Соус белый основной+	1,59	50	0,5	2	1,9	28		0,01	7		0,1	
104.2	Картофельное пюре+	5,72	90	1,908	2,448	12,591	83,403	0,077	0,066	6,485	22,221	0,657	
32.1	Чай+	0,26	140	0,56	0,187	0,093	3,92	0,028	0,028	0,28	13,851	2,286	
0.1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
0.01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116	
	Итого:			15,638	8,791	29,436	256,473	0,196	0,26	20,642	111,948	5,251	
0.34	Питьевой режим Вода питьевая+	3,9	150								6,75	0,001	
	Итого:			88,622	45,727	232,034	1.610.33	1,046	1,02	310,721	1.038.543	16,22	
	Итого за день:												

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: руб.
 Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.

Медсестра: Конюченко Т. А.

Бухгалтер: Макоклой М. В.



День: 2
Неделя: 2
Сезон: весна лето ясли 2024
Возрастная категория: Ясли корп1

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
312.2	Икра кабачковая порционная+	6,94	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35	
3.228	Драчена	11,44	120	11,852	16,191	7,311	221,538	0,092	0,462	0,388	94,523	2,437	
32.1	Чай+	0,26	140	0,56	0,187	0,093	3,92		0,028	0,28	13,851	2,296	
266	Бутерброды с джемом+	2,93	30/10	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	
	Итого:			15,772	26,957	38,834	460,458	0,157	0,55	4,648	140,374	5,773	
Завтрак 2ой													
0.02	Бананы+	21	90	1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,09	9	7,2	1,08	
	Итого:			1,35	0,09	18,9	78,57	0,036	0,09	9	7,2	1,08	
Обед													
215,1	Огуры свежие порциями+	9,47	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25	
81,1	Суп картофельный+	3,14	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67	
71,1	Фрикадельки мясные+	11,48	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
222	Зелень в суп+	0,9	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12	
227.2	Плов из говядины+	31,92	190	12,35	13,68	36,417	318,356	0,106		6,46	28,394	2,618	
203.1	Напиток брусничный+	7,38	140	0,093	17,453	66,547	70,83	0,07	0,03	1,045	6,636	0,112	
0.09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83				14	1,56	
	Итого:			23,613	19,005	80,46	587,207	0,278	0,158	24,645	91,835	5,74	
Полдник													
0.18	Вафли+	3,5	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
37.1	Молоко кипяченое+	10,92	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093	
	Итого:			5,68	5,753	21,467	155,813	0,058	0,215	1,04	206,007	0,183	
Ужин													
144,2	Запеканка из творога+	30,25	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	
182.3	Соус сладкий+	4,93	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	4,03	150	0,1		22,508	76,78			0,33	10,56	0,49	
0.25	Батон нарезной+	1,62	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
0.01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116	
	Итого:			20,11	19,985	58,483	489,745	0,142	0,373	0,81	257,43	1,886	
Питьевой режим													
0.34	Вода питьевая+	3,9	150								6,75	0,001	
	Итого:			66,526	70,791	218,154	1 751,794	0,672	1,385	40,143	709,596	14,663	
	Итого за день:												

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: руб.
Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.
Медсестра: Кононенко Т. А.
Бухгалтер: Маколой М. В.



День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: весна лето ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли корп1

Примерное двухнедельное цикличное меню «СВЕТЛЯЧОК»

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
0,3	Яйцо отварное+	0,79	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02					
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	5,15	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17		
35,1	Кофейный напиток+	11,31	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469		
100,1	Бутерброд с сыром+	9,62	30/5/10,638	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07		
	Итого:			17,109	17,424	37,4	372,321	0,158	0,453	1,838	453,664	0,709		
0,33	Завтрак Зой	15,93	90	0,96	0,48	9,72	56,4	0,024	0,048	216	48	0,96		
	Итого:			0,96	0,48	9,72	56,4	0,024	0,048	216	48	0,96		
	Обед													
216,1	Помидоры свежие порциями+	10,6	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45		
253,2	Суп картофельный с клецками+	3,46	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,086		6,918	15,32	0,624		
300,2	Клецки+	0,89	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021	0,021	10,329	0,095		
239,1	Мясо для супа (кури)+	2,35	5	3,99	3,815	0,048	50,4	0,023		0,565	5,923	0,35		
222	Зелень в суп+	0,6	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08		
261	Котлеты рубленые из птицы+	17,78	50	8,025	7,293	8,317	130,833	0,058	0,083	0,45	21,417	0,808		
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	1,56	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04		
104,2	Картофельное пюре+	3,18	50	1,06	1,36	6,995	46,335	0,043	0,037	3,603	12,345	0,365		
212,2	Капуста тушенная+	3,65	75	2,055	4,59	8,475	75,96	0,03	0,045	32,535	50,79	1,005		
123,4	Компот из плодов сушеных+	4,31	150	1,1		29,412	115,12							
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56		
	Итого:			22,854	22,503	88,083	634,887	0,337	0,271	61,641	163,253	6,377		
	Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	10,82	200	5,2	5,393	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093		
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*+	1,06	27	1,88	0,66	12,94	57,08	0,05	0,02		5,69	0,39		
291,1	Фарш из зеленого лука с яйцом+	8,99	25	0,66	1,63	0,7	20,4	0,01	0,04	6,19	22,7	0,28		
	Итого:			7,74	7,623	23,107	181,213	0,113	0,273	7,23	232,787	0,763		
	Ужин													
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	6,38	80	1,12	6,093	5,827	83,213	0,027	0,027	7,493	22,64	0,603		
236,1	Печень по – строгановски+	22,27	70	8,307	7,373	5,04	119,7	0,167		17,827	23,123	3,745		
204,1	Гречка рассыпчатая	3,38	80	4,808	1,248	24,312	115,256	0,128	0,069		10,424	2,448		
0,44	Сок фруктовый+	7	140	0,42		19,311	75,059	0,028	0,009	2,8	25,191	0,56		
0,1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78		
0,01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116		
	Итого:			15,975	14,955	61,329	428,628	0,385	0,12	28,12	103,088	8,252		
	Итого за день:			64,637	62,985	219,639	1 673,45	1,017	1,165	314,829	1 000,812	16,062		

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: руб.
 Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.
 Медсестра: Кононенко Т. А.
 Бухгалтер: Маколой М. В.



День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: весна лето ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли корп1

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
3,1	Завтрак Каша рисовая молочная+	9,94	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32	
1	Масло в кашу+	1,74	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006	
34	Чай с молоком+	3,18	140	1,493	1,493	11,573	65,707	0,009	0,056	0,336	52,5	0,831	
268	Булгуроды с маслом+	3,4	4/20	1,524	3,46	9,872	76,724	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:			8,241	11,031	48,281	326,049	0,109	0,242	1,056	208,69	1,777	
0,23	Завтрак 2ой Груша+	19	90	0,36	0,026	8,55	36,494	0,018	0,026	4,5	17,1	2,07	
	Итого:			0,36	0,026	8,55	36,494	0,018	0,026	4,5	17,1	2,07	
215,1	Обед Огурцы свежие порциями+	9,47	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25	
70,1	Борщ сибирский+	3,25	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96	
239,1	Мясо для супа (куры)+	3,75	8	6,384	6,104	0,076	80,64	0,036		0,904	9,478	0,56	
0,13	Сметана в суп+	1,16	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2		
222	Зелень в суп+	0,6	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
114,1	Фрикадельки рыбные+	9,93	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69	
183	Соус сметанный+	1,18	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048	
164,1	Картофель отварной+	3,95	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 блюдам+	1,74	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006	
0,44	Сок фруктовый+	7	140	0,42		19,311	75,059	0,028	0,009	2,8	25,191	0,56	
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:			25,003	16,572	66,043	513,722	0,339	0,31	25,655	161,884	5,554	
37,1	Полдник Молоко кипяченое+	10,92	200	5,2	5,393	9,467	103,733		0,053	0,213	204,607	0,093	
147,2	Блины+	4,66	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8	
0,17	Джем+	2,03	15	0,09	7,833	10,23	39,24			6	3,3	0,075	
	Итого:			9,39	7,833	45,097	269,073	0,133	0,243	7,04	218,787	0,968	
150,1	Ужин Суфле творожное+	20,11	80	11,467	6,133	11,867	145,867	0,04	0,173	0,213	103,667	0,44	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,67	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
133	Кисель из плодов шиповника+	2,99	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4	
0,25	Батон нарезной+	1,62	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
0,01	Соль+	0,06	3	13,967	6,803	45,867	303,257	0,088	0,231	26,643	138,017	2,546	
	Итого:			13,967	6,803	45,867	303,257	0,088	0,231	26,643	138,017	2,546	
0,34	Питьевой режим Вода питьевая+	3,9	150								6,75	0,001	
	Итого:			56,961	42,266	213,857	1 448,595	0,888	1,053	64,895	751,227	12,916	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: руб.
 Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.

Медсестра: Конюненко Т. А.

Бухгалтер: Макоклой М. В.

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №80 "Светлячок"



День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: весна лето ясли 2024
 Возрастная категория: Ясли корп 1

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак	9,38	60	1,789	3,113	3,751	50,16	0,063	0,029	6,6	12,87	0,41	
3 010	Салат из горшка зеленого консервированного	5,14	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6	
15,1	Омлет натуральный+	0,26	140	0,56	0,187	0,093	3,92	0,048	0,028	0,28	13,861	2,296	
32,1	Чай+	2,28	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,161	0,018	7,03	6,9	0,57	
0,25	Батон нарезной+	1,62	14,629	13,903	19,854	262,97	0,358	0,358	0,358	7,03	101,954	4,876	
	Итого:												
0,29	Завтрак 2ой	9,2	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98	
	Яблоко+	0,036	8,82	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98	
	Итого:												
	Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями+	9,47	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25	
81,1	Суп картофельный	3,14	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67	
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	37,89	20	4	1,627		30,6	0,04	0,053	0,2	3	0,16	
222	Зелень в суп+	0,6	2	0,05	0,01	0,08	0,6	0,01	0,01	5	11,15	0,08	
283,2	Тфтели из говядины с рисом (2 вариант)+	17,22	60	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53	
314,1	Соус томатный+	3,09	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42	
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,24	80	6,528	2,304	39,928	122,32	0,122	0,048		14,992	0,869	
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
140,2	Напиток из груш++	4,26	140	0,093	0,093	10,097	37,888	0,009	0,009	28,859	3,136	0,439	
	Итого:			23,496	23,254	91,335	577,913	0,396	0,276	50,574	98,768	5,977	
281,1	Полдник	13,2	200	5,8	5	8,4	101,333	0,04	0,027	0,6	248	0,2	
0,14	Ряженка+	1,44	15	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012	0,6	6,52	0,472	
	Печенье+	7,48	15	7,48	7,655	25,14	199,023	0,057	0,039	0,6	254,52	0,672	
	Итого:												
	Ужин												
216,1	Помидоры свежие порциями+	10,6	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45	
291,2	Запеканка картофельная с печенью	17,99	130	8,28	4,24	22,05	159,3	0,2	0,66	4,42	19	3,02	
183	Соус сметанный+	1,18	30	0,48	0,6	1,68	14,52	0,012	0,012	0,012	6,624	0,048	
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,98	150	1,1	33,4	131,04	53,1	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
0,01	Соль+	0,06	3	12,34	5,325	69,265	368,335	0,288	0,78	18,802	101,264	5,974	
	Итого:												
0,34	Питьевой режим	3,9	150										
	Вода питьевая+												
	Итого за день:			57,982	50,173	214,414	1 446,653	0,928	1,47	225,506	577,656	19,481	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: руб.
 Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.
 Медсестра: Конюненко Т. А.
 Бухгалтер: Макоклой М. В.