

День: 1
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г ЯСЛИ
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											
3 093,2	ТК № 3093.2 Суп молочный с макаронными изделиями (рец. 93) С6.1	19,71	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,06	0,15	0,68	121,22	0,38
35,1	Кофейный напиток+	33,13	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
100,1	ТТК Бутерброд с сыром+	10,62	8,063/3,75/18,7 5	3,248	5,115	9,098	95,498	0,038	0,045	0,053	73,575	0,053
	Итого:	63,46	350,563	9,711	10,385	35,368	270,04	0,154	0,41	1,718	397,503	0,931
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	23,78	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,002	54	30,6	0,27
	Итого:	23,78	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,002	54	30,6	0,27
	Обед											
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) С6. 1994 г.	14,4	60	0,66	0,06	2,1	11,58		0,015	9	6	0,48
66,1	ТТК Борщ с капустой и картофелем+	4,08	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	ТТК Мясо для супа (говядина отварная)	14,03	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	ТТК Сметана в суп+	1,44	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	0,43	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
227,2	ТТК Плов из отварной говядины+	35,34	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
0,44	ТТК Сок фруктовый+	9,2	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,04	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,1	Хлеб пшеничный+	0,59	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	80,55	612	18,425	17,395	78,207	539,195	0,223	0,118	25,09	109,448	5,552
	Полдник											
37,1	ТТК Молоко кипяченное+	29,71	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
3 479	Булочка молочная	4,02	40	3,712	0,784	20,896	105,6	0,064	0,048	0,112	24,16	0,576
	Итого:	33,73	220	8,932	5,284	29,536	202,8	0,112	0,24	1,048	208,216	0,66
	Ужин											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) С6. 1994 г.	8,16	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,013	0,025	5	11,5	0,3
236,1	ТТК Печень го – строгановский+	21,39	60	5,17	7,8	2,17	78,6	0,143		15,28	19,82	3,21
183	ТТК Соус сметанный+	0,94	15	0,21	0,6	0,876	11,1		0,006	0,006	3,312	0,024
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) С6.1	9,07	100	2,042	3,2	13,625	91,5	0,092	0,075	12,108	24,65	0,675
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,05	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,04	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116
	Итого:	43,59	413	11,232	12,07	63,291	381,255	0,318	0,192	34,264	129,672	6,86
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,8	150								6,75	0,001
	Итого:	3,8	150								6,75	0,001
	Итого за день:	248,91	1 836,563	49,109	45,314	213,691	1 425,852	0,844	0,963	116,121	882,189	14,274

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 248,91 руб.
Стоимость за 10: 269,98 руб.

Повар: Ташбулатова З.М.
Врач(диетсестра): Кононенко Т.А.
Бухгалтер: Махотило М.В.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли корп1



" УТВЕРЖДАЮ":
М.П. № 80 "Светлячок"
г. Н.В. 20 мая 2025 г.

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	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	8,16	50	0,95	4,45	3,85	59,25	0,013	0,025	3,5	20,5	0,35
15,1	ТТК Омлет натуральный+	9,83	140	14	14,467	2,8	196	0,07	0,397	0,21	95,667	2,24
36,2	Какао на молоке	12	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
0,25	ТТК Батон нарезной+	2,7	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	32,69	370	20,69	22,287	34,654	421,87	0,19	0,44	5,66	303,407	3,34
	Завтрак 2ой											
0,02	ТТК Бананы+	26,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:	26,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Обед											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	12,75	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,025	0,025	12,5	7	0,45
86,1	ТТК Суп картофельный с бобовыми+	3,46	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	ТТК Мясо для супа (говядина отварная)	16,33	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп+	0,84	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
3 282,2	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из свинины, с молоком)	20,77	60	6,65	19,62	9,64	242	0,27	0,08	0,09	25,7	0,99
277,1	Свекла тушеная с луком+	5,69	90	2,538	8,298	13,023	128,835	0,03	0,045	7,443	38,25	1,71
164,1	ТТК Картофель отварной+	4,66	50	0,995	1,175	7,67	47,845	0,047	0,033	4,123	5,007	0,42
3 380	380 Кисель из кураги	8,66	150	0,669	0,045	21,438	88,8	0,015	0,03	0,366	12,6	0,452
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,16	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,1	Хлеб пшеничный+	0,6	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	74,92	602	21,932	36,208	75,111	712,295	0,529	0,316	32,512	142,807	6,602
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	18,95	180	5,211	5,76	7,2	106,2	0,057	0,038	0,853	352,421	0,284
0,14	ТТК Печенье+	3	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:	21,95	205	7,311	9,079	28,125	228,312	0,078	0,053	0,853	360,571	0,874
	Ужин											
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	18,66	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,03	0,04	80	3,2	0,2
3 248,3	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	10,08	80	10,59	6,47	4,17	117	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85
105	ТТК Рис отварной+	9,4	80	2,184	4,64	22,72	141,6	0,016	0,01		2,808	0,264
0,44	ТТК Сох фруктовый+	7,5	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	0,6	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,16	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	0,04	3								14,72	0,116
	Итого:	47,44	383	15,724	11,51	59,8	402,415	0,209	0,183	88,46	171,018	3,2
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,8	150								6,75	0,001
	Итого:	3,8	150								6,75	0,001
	Итого за день:	207,47	1 810	67,157	79,183	218,69	1 852,192	1,046	1,091	137,485	992,552	15,217

Стоимость рациона: 690,67 руб.
Стоимость по плану: 207,47 руб.
Стоимость за 10: 235,2 руб.

Повар: Ташбулатова З.М.
Врач(диетсестра): Кононенко Т.А.
Бухгалтер: Макоклой М.В.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска Детский сад № 8 «Светлячок»

С. С. *А. С. Савельев* 28.06.1976 г.

Витамины МР

Стоимость рациона:	руб.
Стоимость по плану:	243,75 руб.
Стоимость за 10:	269,98 руб.

Шеф-повар:	<i>Григорьев</i>	/	Ташбулатова З. М.
Медсестра:	<i>Васильева</i>	/	Кононенко Т. А.
Бухгалтер:		/	Макоклюй М. В.

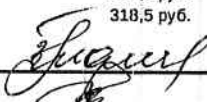
День: 4
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г САД
Возрастная категория: Дети Сад корп1.



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											
0,3	ТТК Яйцо отварное+	0,69	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
7,1	ТТК Каша пшеничная молочная+	13,29	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
1	ТТК Масло сливочное в кашу+	2,6	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,1	Кофейный напиток+	17,91	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	ТТК Бутерброды с маслом+	8,05	34,286/5,714	2,606	4,989	16,914	98,034	0,057	0,034		10,629	0,709
	Итого:	42,54	493	22,99	19,937	82,411	575,762	0,121	24,307	2,08	238,149	3,965
	Завтрак 2ой											
0,44	ТТК Сок фруктовый+	10	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	10	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Обед											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	12,75	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
81,1	ТТК Суп картофельный+	6,56	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893
249,2	ТТК Рыба лосось (семга) для супа++	59,26	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
222	Зелень в суп+	0,82	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
255,2	Голубцы ленивые +	43,78	180	11,52	14,391	13,689	230,103	0,09		42,651	59,976	2,502
314,1	ТТК Соус томатный+	1,62	30	0,319	1,114	2,1	19,65	0,006	0,006	0,84	6	0,21
508	Напиток витаминный Витошка	7,14	170			14,365	68	0,255		17		
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,45	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:	134,58	702	22,645	20,439	65,377	551,278	0,614	0,188	84,587	114,173	5,663
	Полдник											
3 401,5	Кефир	19,53	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,389	240	0,2
0,4	ТТК Пряники+	6,3	45	2,25	1,35	34,875	157,5	0,045	0,023		4,05	0,27
	Итого:	25,83	245	8,05	6,35	42,875	257,5	0,123	0,367	1,389	244,05	0,47
	Ужин											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	13,42	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
478	ТТК Оладьи из печени (запеченные)	23,91	80	3,9	11,9	5,8	100,4	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
183	ТТК Соус сметанный+	1,27	25	0,35	1,017	1,467	18,5	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
3 205	Макаронные изделия отварные с маслом	6,25	150	5,539	3,388	26,568	158,78	0,059	0,022		4,683	1,112
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,24	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	0,6	10	0,76	0,09	4,668	22,96	0,016	0,006		2,3	0,19
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,45	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,01	Соль+	0,04	3								13,248	0,104
	Итого:	49,18	533	14,029	16,754	88,338	509,469	0,416	13,358	33,568	112,758	10,007
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,07	200								9	0,002
	Итого:	5,07	200								9	0,002
	Итого за день:	267,2	2 373	68,714	63,68	306,602	2 001,29	1,314	38,24	125,624	758,129	20,907

Стоимость рациона: 721,43 руб.
Стоимость по плану: 267,2 руб.
Стоимость за 10: 318,5 руб.

Повар:  / Ташбулатова З.М.
Врач(диетсестра):  / Кононенко Т.А.
Бухгалтер:  / Макоклой М.В.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли корп1



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3,1	ТТК Каша рисовая молочная+	24,79	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
1	ТТК Масло сливочное в кашу+	1,93	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
33	ТТК Чай с сахаром+	0,9	170	0,068	0,023	11,322	45,333		0,011	0,091	4,579	0,759
268	ТТК Бутерброды с маслом+	7,06	25/5	1,905	4,325	12,34	95,905	0,063	0,038		11,625	0,775
	Итого:	34,68	352	7,189	9,7	50,486	318,25	0,113	0,203	0,811	162,854	1,858
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	10,77	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98
	Итого:	10,77	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5	14,4	1,98
	Обед											
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	11,73	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,03	0,04	80	3,2	0,2
80,1	ТТК Рассольник ленинградский+	5,21	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
239,1	ТТК Мясо для супа (куры)+	5,32	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
0,13	ТТК Сметана в суп+	1,44	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	0,86	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
30,1	ТТК Котлеты рыбные (треска) с морковью+	17,2	70	10,85	3,792	6,137	95,375	0,058	0,117	1,377	40,157	0,852
181,1	ТТК Соус молочный (для подачи к блюду)+	3,24	15	0,51	0,996	1,338	16,44	0,006	0,012	0,042	8,988	0,024
104,2	ТТК Картофельное пюре+	14,41	120	2,544	3,264	16,8	111,216	0,096	0,096	8,64	29,64	0,888
0,04	Сок тыквенный+	16,5	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,04	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,1	Хлеб пшеничный+	0,59	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	77,54	593	26,764	19,792	64,69	541,236	0,368	0,367	102,259	152,97	4,774
	Полдник											
0,24	ТТК Йогурт+	25,26	200	5,789	6,4	8	118		0,078	1,579	326,316	0,263
334	Плюшка новомосковская+	5,88	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
	Итого:	31,14	250	9,206	9,4	35,208	268	0,072	0,078	1,605	341,399	0,813
	Ужин											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	11,02	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	0,03	15	8,4	0,54
252,3	ТТК Рагу овощное (3-й вариант)+	12,4	180	2,576	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
139,1	Напиток клюквенный+	9,27	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный+	0,59	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,04	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116
	Итого:	34,37	423	5,416	7,836	44,782	267,875	0,215	0,185	52,382	78,672	3,316
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,8	150								6,75	0,001
	Итого:	3,8	150								6,75	0,001
	Итого за день:	192,3	1 858	48,611	46,763	203,986	1 433,773	0,793	0,85	305,556	757,044	12,742

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 192,3 руб.
Стоимость за 10: 269,98 руб.

Шеф-повар: [Подпись] / Ташбулатова З. М.
Медсестра: [Подпись] / Кононенко Т. А.
Бухгалтер: / Макоклюй М. В.

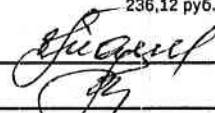
День: 1
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли корп1



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
6,1	ТТК Каша манная молочная+	10,66	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
36,2	Какао на молоке	12	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
1	ТТК Масло сливочное в кашу+	1,74	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
268	ТТК Бутерброды с маслом+	6,59	25/5	1,905	4,325	12,34	95,905	0,063	0,038		11,625	0,775
	Итого:	30,99	332	11,381	12,777	52,158	370,247	0,183	0,192	2,67	341,245	1,279
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	20,15	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,002	54	30,6	0,27
	Итого:	20,15	90	0,81	0,18	7,29	32,562	0,036	0,002	54	30,6	0,27
	Обед											
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+	18,96	60	0,6	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,45
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (реп. 135) Сб.2	6,1	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	ТТК Мясо для супа (говядина отварная)	16,33	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	ТТК Сметана в суп+	1,56	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+	0,84	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
283,2	ТТК Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	22,05	60	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
183	ТТК Соус сметанный+	0,51	10	0,14	0,4	0,584	7,4		0,004	0,004	2,208	0,016
103,1	ТТК Макароны изделия отварные+	5,06	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,1	Хлеб пшеничный+	0,6	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,44	ТТК Сок фруктовый+	7,5	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,16	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:	80,67	590	25,19	24,52	100,324	608,655	0,352	0,239	27,482	120,428	5,642
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	21,05	200	5,789	6,4	8	118	0,063	0,042	0,947	391,579	0,316
0,18	ТТК Вафли+	3,74	22	0,249	0,22	6,285	27,28	0,003	0,001		0,786	0,037
	Итого:	24,79	222	6,039	6,62	14,285	145,28	0,066	0,044	0,947	392,365	0,352
	Ужин											
234,5	ТТК Рыба минтай припущенная+	28,71	70	18,515	0,898	0,595	84,093	0,613	0,088	1,593	34,382	0,49
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	11,22	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,013	0,025	5	11,5	0,3
325	ТТК Соус белый основной+	0,93	20	0,12	0,7	0,732	9,72		0,004		2,8	0,04
164,1	ТТК Картофель отварной+	11,18	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
34,1	ТТК Чай с лимоном+	1,68	150	0,075		11,4	45,75	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	0,6	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,16	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	0,04	3								14,72	0,116
	Итого:	55,52	443	23,478	4,828	42,645	314,556	0,791	0,22	18,663	92,067	3,804
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,8	150								6,75	0,001
	Итого:	3,8	150								6,75	0,001
	Итого за день:	215,92	1 827	66,898	48,925	216,702	1 471,3	1,427	0,696	103,762	983,455	11,348

Стоимость рациона: 690,67 руб.
Стоимость по плану: 215,92 руб.
Стоимость за 10: 236,12 руб.

Повар:  / Ташбулатова З.М.
Врач(диетсестра):  / Кононенко Т.А.
Бухгалтер:  / Макоклюй М.В.

" УТВЕРЖДАЮ":

МДОУ города Нижневартовска ДС
№80 "Светлячок"

г. Нижнеарктический
25-января 2025 г.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г ЯСЛИ
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											
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	7,79	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
3 216	Омлет с сыром	30,34	140	14,969	27,72	2,305	318,769	0,086	0,517	0,28	246,831	2,498
33	ТТК Чай с сахаром+	0,79	150	0,06	0,02	9,99	40		0,01	0,08	4,04	0,67
0,25	ТТК Батон нарезной+	2,7	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	41,62	360	18,069	31,57	29,385	475,059	0,144	0,565	3,16	274,171	4,018
	Завтрак 2ой											
0,02	ТТК Бананы+	26	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:	26	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Обед											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	7,34	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
3 058	Борщ с картофелем	8,44	150	1,226	3,003	8,465	65,85	0,045	0,033	5,273	21,975	0,804
220,1	ТТК Мясо для супа (говядина отварная)	18,71	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	ТТК Сметана в суп+	1,92	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+	0,86	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
3 282,5	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из свинины, с водой)	20,39	60	6,26	19,3	8,97	235	0,26	0,06		10,2	0,98
528	ТТК Соус красный основной+	0,78	15	0,205	0,585	0,765	6,15	0,004	0,003	0,705	0,528	0,046
3 336,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	8,25	100	2,067	3,233	9,425	75,1	0,025	0,033	17,158	55,45	0,808
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,57	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,04	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,1	Хлеб пшеничный+	0,59	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	71,89	575	18,167	30,771	52,934	556,115	0,426	0,312	203,109	137,903	8,338
	Полдник											
37,1	ТТК Молоко кипяченое+	24,76	150	4,35	3,75	7,2	81	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
3 458,02	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	5,15	50	3,186	2,129	31,557	158,571	0,057	0,029	0,057	11,143	0,771
	Итого:	29,91	200	7,536	5,879	38,757	239,571	0,097	0,189	0,837	164,523	0,841
	Ужин											
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	14,66	50	0,65	0,05	2,45	12,85	0,038	0,05	100	4	0,25
236,1	ТТК Печень по – строгановски+	21,39	60	5,17	7,8	2,17	78,6	0,143		15,28	19,82	3,21
104,2	ТТК Картофельное пюре+	13,21	110	2,332	2,992	15,4	101,948	0,088	0,088	7,92	27,17	0,814
3 372,1	372.1 Компот из свежих плодов (Яблоки)	4,84	150	0,12	0,12	17,91	67,2	0,008	0,006	1,29	10,86	0,705
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,04	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	0,05	3								14,72	0,116
	Итого:	56,08	408	10,582	11,382	49,9	322,563	0,337	0,17	124,49	88,82	6,46
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,8	150								6,75	0,001
	Итого:	3,8	150								6,75	0,001
	Итого за день:	229,3	1 793	55,854	79,702	191,976	1 680,609	1,045	1,336	341,596	680,167	20,859

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 229,3 руб.
Стоимость за 10: 269,98 руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.
Медсестра: Конonenko Т. А.
Бухгалтер: Махонлюй М. В.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА, ЛЕТО 2025 г ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли, корп1

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№80 "Светлячок"

г. Нижневартовск

М.П. 00

Муниципальное

АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА

ДЕТСКИЙ САД № 80

"СВЕТЛЯЧОК"

Витамины, мг

В1 В2 В3 В6 В9 В12

Минеральные вещества, мг

Ca Fe

26 марта 2025 г.

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	B3	B6	B9	B12	Ca	Fe
	Завтрак														
150,1	ТТК Суфле творожное+	29,31	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267				129,583	0,55
3 351	351 Соус молочный (сладкий)	4,4	30	0,583	1,356	3,977	30,45	0,008	0,022	0,098				18,813	0,051
3 391	Чай заварка	1	200	0,4	0,102	0,08	2,8	0,002	0,02	0,2				19,62	1,64
268	ТТК Бутерброды с маслом+	7,06	25/5	1,905	4,325	12,34	95,905	0,063	0,038					11,625	0,775
	Итого:	41,77	360	17,221	13,449	31,23	311,488	0,122	0,295	0,564				179,641	3,016
	Завтрак 2ой														
0,29	Яблоко+	10,77	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5				14,4	1,98
	Итого:	10,77	90	0,036	0,036	8,82	38,412	0,026	0,018	148,5				14,4	1,98
	Обед														
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	6,53	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4				9,2	0,24
253,2	ТТК Суп картофельный с клецками+	5,82	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918				15,32	0,624
300,2	Клецки+	1,91	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021					10,329	0,095
239,1	ТТК Мясо для супа (куры)+	5,32	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13				11,845	0,7
222	Зелень в суп+	0,86	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5				11,15	0,08
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	21,93	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23				28,93	1,06
181,1	ТТК Соус молочный (для подачи к блюду)+	5,4	25	0,85	1,66	2,23	27,4	0,01	0,02	0,07				14,98	0,04
106,1	ТТК Рис припущенный+	4,87	100	2,42	4,84	25,53	155,34	0,03	0,017					3,23	0,317
0,1	Хлеб пшеничный+	0,59	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008					3,5	0,39
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,44	170	1,247		33,334	130,469								
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,04	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015	7				0,78	
	Итого:	57,71	602	26,481	22,42	98,761	695,848	0,276	0,111	17,348				115,484	4,326
	Полдник														
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	16,59	40	5,703	3,543	12,183	103,383	0,038	0,057	1,44				7,669	1,806
37,1	ТТК Молоко кипяченое+	29,71	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,048	0,192	0,936				184,056	0,084
	Итого:	46,3	220	10,923	8,043	20,823	200,583	0,086	0,249	2,376				191,725	1,89
	Ужин														
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,18	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,025	0,025	12,5				7	0,45
112,2	ТТК Биточки рыбные+	20	70	12,833	1,983	7,233	96,017	0,058	0,082	0,875				41,697	0,56
3 151,1	Картофель, запеченный в сметанном соусе (354)	11,09	100	2,41	4,07	13,01	98	0,08	0,06	2,89				33,2	0,55
273,4	ТТК Напиток лимонный	2,44	150	0,07		8,24	31,33	0,004		3,99				4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011					5,25	0,585
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,04	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015	7				0,78	
0,01	Соль+	0,05	3							14,72				0,116	
	Итого:	44,69	408	18,173	6,573	42,353	298,012	0,229	0,193	20,255				113,262	3,142
	Питьевой режим														
0,34	Вода питьевая+	3,8	150							6,75				0,001	
	Итого:	3,8	150							6,75				0,001	
	Итого за день:	205,04	1 830	72,834	50,522	201,987	1 544,343	0,738	0,867	189,043				621,262	14,354

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 205,04 руб.
Стоимость за 10: 269,98 руб.

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

День: 4
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли корп1

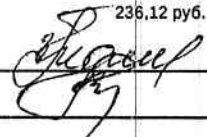


«УТВЕРЖДАЮ»:
М.П. МАДОУ города Нижневартовска ДС №80 «Светлячок»
Пасникова С.С.
29 марта 2025 г.

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											
269	Каша «Янтарная»+	18,19	170	5,769	14,869	6,913	183,396	0,143		0,891	94,679	0,857
35,1	Кофейный напиток+	15,26	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,986	202,708	0,499
268	ТТК Бутерброды с маслом+	6,59	25/5	1,905	4,325	12,34	95,905	0,063	0,098		11,625	0,775
	Итого:	40,04	370	9,827	20,554	31,394	344,944	0,262	0,253	1,877	309,012	2,13
	Завтрак 2ой											
0,44	ТТК Сок фруктовый+	10	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	Итого:	10	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	Обед											
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб, 1994 г.	23,32	50	0,65	0,05	2,45	12,85	0,038	0,05	100	4	0,25
3 067	Щи из свежей капусты с картофелем	4,99	150	1,044	2,931	5,09	50,85	0,027	0,486	11,079	25,995	0,477
239,1	ТТК Мясо для супа (кури)+	5,94	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
0,13	ТТК Сметана в суп+	1,56	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+	0,42	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
251,1	Азу с говядиной+	53,6	150	8,183	10,992	10,967	195,492	0,133		20,233	26,592	2,15
203,1	ТТК Напиток брусничный+	10,47	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	2,32	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	102,62	559	20,862	22,888	51,261	511,462	0,313	0,571	136,116	102,317	5,297
	Полдник											
0,24	ТТК Йогурт+	21,4	190	5,5	6,08	7,6	112,1		0,074	1,5	310	0,25
0,14	ТТК Печенье+	2,64	22	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
	Итого:	24,04	212	7,348	9,001	26,014	219,559	0,019	0,087	1,5	317,172	0,769
	Ужин											
180,1	ТТК Вареники ленивые+	41,42	160	19,733	19,013	27,947	362,8	0,08	0,32	0,267	174,507	1,04
3 006	Масло	5,21	6	0,048	4,35	0,078	39,6	0,001	0,007		1,44	0,012
133	Кисель из плодов шиповника+	3,27	180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68
0,25	ТТК Батон нарезной+	3,6	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
0,01	Соль+	0,04	3								14,72	0,116
	Итого:	53,54	389	22,845	23,723	68,917	588,453	0,145	0,387	31,947	207,739	3,608
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,8	150								6,75	0,001
	Итого:	3,8	150								6,75	0,001
	Итого за день:	234,04	1 880	61,483	76,166	205,172	1 771,644	0,778	1,312	175,439	978,976	12,606

Стоимость рациона: 690,67 руб.
Стоимость по плану: 234,04 руб.
Стоимость за 10: 236,12 руб.

Повар:  / Ташбулатова З.М.
Врач(диетсестра):  / Кононенко Т.А.
Бухгалтер: / Макохлюй М.В.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли корп1



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	6,53	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
15,1	ТТК Омлет натуральный+	9,83	140	14	14,467	2,8	196	0,07	0,397	0,21	95,667	2,24
33	ТТК Чай с сахаром+	0,8	150	0,06	0,02	9,99	40		0,01	0,08	4,04	0,67
268	ТТК Бутерброды с маслом+	5,27	20/4	1,524	3,46	9,872	76,724	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	22,43	354	16,344	21,507	25,742	360,124	0,13	0,457	3,09	125,407	3,81
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	16,97	90	0,36	0,026	8,55	36,494	0,018	0,026	4,5	17,1	2,07
	Итого:	16,97	90	0,36	0,026	8,55	36,494	0,018	0,026	4,5	17,1	2,07
	Обед											
3 054,1	ТК № 3054.1 Икра свекольная (рец. 54) Сб.1	5,26	60	1,41	2,76	7,38	60,06	0,03	20,37	4,035	22,95	1,065
88,1	ТТК Суп картофельный с мясными фрикадельками+	5,41	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
71,1	ТТК Фрикадельки мясные+	11,76	20	5,264	2,464	0,232	43,96	0,016	0,04	0,104	4,064	0,328
222	Зелень в суп+	0,84	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
3 277	Гуляш из отварного мяса	34,93	60	7,71	6,205	1,98	94,5	0,02	0,055	0,3	14,6	0,575
204,1	ТТК Гречка рассыпчатая+	6,95	80	2,528	5,04	17,6	126,64	0,128	0,069		10,424	2,448
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	4,33	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,16	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,1	Хлеб пшеничный+	0,6	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	71,24	552	20,942	18,339	78,036	557,715	0,317	20,616	64,499	91,248	7,016
	Полдник											
37,1	ТТК Молоко кипяченое+	12,7	180	5,22	4,5	8,64	97,2	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
302,1	Сырная палочка+	11,43	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	24,13	230	11,36	22,81	33,55	386,4	0,117	0,261	1,046	281,276	0,673
	Ужин											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	10,2	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
246,5	ТТК Семга, запеченная с картофелем по-русски+	131,36	170	8,727	5,78	13,985	142,8			17,793	58,299	1,315
139,1	Напиток клюквенный+	11,87	170	0,113		17,8	67,275			3,185	3,377	0,193
0,1	Хлеб пшеничный+	0,6	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,16	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	0,04	3								14,72	0,116
	Итого:	155,23	413	11,26	6,22	43,565	271,75	0,073	0,043	30,978	92,496	3,153
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	3,8	150								6,75	0,001
	Итого:	3,8	150								6,75	0,001
	Итого за день:	293,8	1 789	60,266	68,902	189,443	1 612,483	0,654	21,402	104,113	614,277	16,723

Стоимость рациона: 690,67 руб.
Стоимость по плану: 293,8 руб.
Стоимость за 10: 235,87 руб.

Повар: Ташбулатова З.М.
Врач(диетсестра): Конonenko Т.А.
Бухгалтер: Макоклюй М.В.