

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето 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													
34	Чай с молоком		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
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	
0,25	Батон нарезной		25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475	
	Итого:		325	6,1	4,625	35,075	208,408	0,1	0,245	1,2	226,78	1,535	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	Итого:		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
Обед													
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
222	Зелень в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
	Лавровый лист		1										
0,13	Сметана в суп		9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1		
227,1	Плов из отварной говядины		180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48	Сборник рецептур 2004 (№ 443)
128	Компот из смеси сухофруктов		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.		20	0,16	0,02	0,34	2,18	0,005	0,005	1	4,6	0,12	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2		130	0,936	2,011	5,278	42,926	0,035	0,026	4,42	10,53	0,355	Сборник рецептур 2004 (№ 135)
	Итого:		525	16,856	16,381	87,548	559,316	0,22	0,131	18,47	129,74	5,852	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
302,1	Сырная палочка		50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589	
	Итого:		200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	250,6	0,659	
Ужин													
0,3	Яйцо отварное		60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
163,1	Капуста тушённая		100	3,167	2,75	12,917	78,333	0,042	0,05	26,483	65,35	0,983	Сборник рецептур изд 2011 (№ 336)
273,4	Напиток лимонный		150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
0,53	Хлеб «8 злаков»		25	3,338	1,056	10,838	66,25	0,069	0,031	0,025	25,75	0,625	
	Итого:		335	13,104	9,476	41,089	291,783	0,118	0,098	30,498	95,495	1,709	
	Итого за день:		1 480	46,138	52,83	205,032	1 467,054	0,575	0,722	207,808	717,815	11,845	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето 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													
34	Чай с молоком		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
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	
0,25	Батон нарезной		25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475	
	Итого:		325	6,1	4,625	35,075	208,408	0,1	0,245	1,2	226,78	1,535	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	Итого:		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
Обед													
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
222	Зелень в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
	Лавровый лист		1										
0,13	Сметана в суп		9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1		
227,1	Плов из отварной говядины		180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48	Сборник рецептур 2004 (№ 443)
128	Компот из смеси сухофруктов		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.		20	0,16	0,02	0,34	2,18	0,005	0,005	1	4,6	0,12	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2		130	0,936	2,011	5,278	42,926	0,035	0,026	4,42	10,53	0,355	Сборник рецептур 2004 (№ 135)
	Итого:		525	16,856	16,381	87,548	559,316	0,22	0,131	18,47	129,74	5,852	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
302,1	Сырная палочка		50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589	
	Итого:		200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	250,6	0,659	
Ужин													
0,3	Яйцо отварное		60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
163,1	Капуста тушённая		100	3,167	2,75	12,917	78,333	0,042	0,05	26,483	65,35	0,983	Сборник рецептур изд 2011 (№ 336)
273,4	Напиток лимонный		150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
0,53	Хлеб «8 злаков»		25	3,338	1,056	10,838	66,25	0,069	0,031	0,025	25,75	0,625	
	Итого:		335	13,104	9,476	41,089	291,783	0,118	0,098	30,498	95,495	1,709	
	Итого за день:		1 480	46,138	52,83	205,032	1 467,054	0,575	0,722	207,808	717,815	11,845	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето 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													
7,1	Каша пшеничная молочная		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	Сборник рецептур изд 2011 (№ 185)
100,2	Бутерброд с сыром		6,028/28,333	4,76	6,224	13,751	130,333	0,047	0,057	0,066	102,094	0,642	Сборник рецептур изд 2011 (№ 3)
34,1	Чай с лимоном		150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	Сборник рецептур изд 2011 (№ 393)
Итого:			334,361	13,625	10,399	62,786	401,983	0,189	0,239	2,941	247,694	3,312	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый 0,2		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
Итого:			200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
Обед													
222	Зелень в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
0,09	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17	
22,1	Пюре из моркови		110	1,467	0,88	6,82	42,46	0,037	0,051	1,423	40,964	0,513	
220,1	Мясо для супа (говядина)		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
275	Компот из консервированных плодов		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	Сборник рецептур изд 2011 (№ 377)
86,1	Суп картофельный с бобовыми		150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	Сборник рецептур изд 2011 (№ 81)
117,1	Суфле из кур		60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86	
Итого:			525	21,537	16,65	53,73	456,312	0,221	0,278	11,283	138,724	4,37	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
0,15	Мармелад		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
Итого:			170	3,92	4	22,98	142	0,04	0,16	0,78	154,18	0,15	
Ужин													
139,1	Напиток клюквенный		150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски		150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
Итого:			370	19,96	13,2	38,696	351,05	0,305	0,05	16,935	66,86	3,222	
Итого за день:			1 599,361	60,042	44,449	205,792	1 458,626	0,795	0,746	35,939	647,458	11,855	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето 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													
15,1	Омлет натуральный		60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96	Сборник рецептур изд 2011 (№ 215)
35,1	Кофейный напиток		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.		40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
268	Бутерброды с маслом		30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
Итого:			285	11,11	18,51	29,612	325,32	0,14	0,41	3,76	245,56	2,3	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша		95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
Итого:			95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
Обед													
	Лавровый лист		1										
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	
222	Зелень в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
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 (говядина)		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
273,5	Напиток апельсиновый		150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
93,3	Суп с крупой (пшеной) и томатом		150	1,1	0,12	9,1	44,5	0,01	0,01	0,8	3,97	0,25	Сборник рецептур 2004 (№ 150)
204,1	Гречка рассыпчатая		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	Сборник рецептур изд 2011 (№ 313)
Итого:			526	29,64	9,91	70,39	476,95	0,33	0,296	15,82	78,59	6,787	
Полдник													
332	Рулет с маком		60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11	1,3	
37,1	Молоко кипячённое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
Итого:			210	8,04	10,13	37,35	270,4	0,101	0,16	0,798	294,49	1,37	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный		20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	
180,1	Вареники ленивые		120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78	Сборник рецептур изд 2011 (№ 229,230)
32,1	Чай		150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
183	Соус сметанный		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	Сборник рецептур изд 2011 (№ 354)
Итого:			315	17,56	15,28	31,58	335,6	0,107	0,3	0,51	160,573	4,32	
Итого за день:			1 431	66,73	53,858	177,957	1 446,792	0,697	1,194	25,638	797,263	16,962	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето Ясли
Возрастная категория: Дети ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25
"Семицветик"
Вечипольская В. И.
М. П. 1 апреля 2025 г.
Подпись _____

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												
36,2	Какао на молоке		150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
268	Бутерброды с маслом		30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	Сборник рецептур 2004 (№ 161)
	Итого:		335	8,51	13,45	39,614	314,33	0,16	0,2	2,79	354,42	0,97	
	Завтрак 2ой												
197,3	Яблоки печеные с медом		70	0,34	0,3	15,35	65	0,02	0,01	3,23	12,8	1,7	
	Итого:		70	0,34	0,3	15,35	65	0,02	0,01	3,23	12,8	1,7	
	Обед												
222,2	Лук зеленый в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
71,1	Фрикадельки мясные (из говядины)		25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
103,1	Макаронные изделия отварные		110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195	Сборник рецептур изд 2011 (№ 317)
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками		150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64	
478	ТК № 478 Оладьи из печени (рец. 468) Сб.2		60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72	Сборник рецептур 2004 (№ 468)
132	Кисель из кураги		150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
	Аскорбиновая кислота		3										
	Итого:		573	31,676	14,328	117,175	616,14	0,478	1,296	29,39	104,374	8,502	
	Полдник												
0,24	Йогурт (питьевой)		150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
0,4	Пряники		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:		170	7,93	4,53	21,115	156,19	0,017	0,049	0,75	161,52	0,597	
	Ужин												
166,1	Картофельное пюре		110	2,383	0,856	15,95	85,739						
203,1	Напиток брусничный		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	ТТК (№ 203,1)
112,2	Биточки рыбные		60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	
0,53	Хлеб «8 злаков»		25	3,338	1,056	10,838	66,25	0,069	0,031	0,025	25,75	0,625	
	Итого:		345	16,821	3,612	51,687	305,589	0,119	0,101	1,895	68,6	1,225	
	Итого за день:		1 493	65,277	36,22	244,941	1 457,249	0,794	1,656	38,055	701,714	12,994	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето 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												
0,25	Батон нарезной		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
36	Какао на молоке		180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816	
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	Сборник рецептур 2004 (№ 160)
	Итого:		360	11,588	10,162	46,887	324,69	0,18	0,466	3,07	372,276	1,626	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша		92	0,368	0,027	8,74	37,305	0,018	0,027	4,6	17,48	2,116	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	Итого:		92	0,368	0,027	8,74	37,305	0,018	0,027	4,6	17,48	2,116	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	8,55	44,269	0,044	0,019		8,75	0,975	
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		3	0,21	0,03	0,9	4,5			0,3	5,4	0,06	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
222	Зелень в суп		1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
267,1	Жаркое домашнему из говядины		180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73	
69,1	Борщ с фасолью и картофелем		150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)		150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
0,13	Сметана в суп		9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1		
	Итого:		561	22,395	23,965	63,872	555,609	0,314	0,094	88,7	107,705	6,942	
	Полдник												
281	Кефир		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
301	Булочка российская		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
	Итого:		220	9,31	7,13	51,73	308,1	0,14	0,34	1,1	199,65	0,837	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный		15	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
0,3	Яйцо отварное		60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
247,3	ТК № 247.3 Бинегрет овощной (с зел. горошк, огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2		120	1,77	10,74	8,61	138,24	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81	Сборник рецептур 2004 (№ 71)
34,1	Чай с лимоном		150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	Сборник рецептур изд 2011 (№ 393)
	Итого:		345	9,515	16,725	26,73	295,34	0,101	0,064	6,975	35,71	2,27	
	Итого за день:		1 578	53,176	58,009	197,959	1 521,044	0,753	0,991	104,445	732,821	13,791	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето 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												
268	Бутерброды с маслом		30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
4,1	Каша овсянная молочная		150	0,8	4,1	39,5	230,6	0,13	0,17	0,7	173,91	0,87	
34	Чай с молоком		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
	Итого:		335	4,85	13,25	66,52	437	0,19	0,26	1,06	239,46	2,38	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви		75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6	
	Итого:		75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6	
	Обед												
	Лавровый лист		1										
222	Зелень в суп		1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н)
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
253,2	Суп картофельный с клецками		150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	
0,1	Хлеб пшеничный		15	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
0,09	Хлеб ржаной		15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585	
0,44	Сок фруктовый 0,2		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной		150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29	
	Итого:		535	20,195	8,835	61,73	399,381	0,297	1,581	69,278	148,535	5,206	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
0,18	Вафли		20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	Итого:		170	4,38	4,42	19,1	129,88	0,045	0,162	0,78	154,88	0,16	
	Ужин												
183	Соус сметанный		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	Сборник рецептур изд 2011 (№ 354)
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
273,4	Напиток лимонный		150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
144,2	Запеканка из творога		120	19,116	19,908	9,72	290,49	0,06	0,312	0,276	178,2	0,792	
	Итого:		325	22,496	20,888	41,79	443,14	0,134	0,352	4,276	202,115	2,493	
	Итого за день:		1 440	52,521	47,693	195,215	1 444,701	0,681	2,385	210,394	774,99	10,839	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето 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												
310,1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.		40	1,24	0,08	2,6	16,08	0,04	0,02	4	8	0,28	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
35,1	Кофейный напиток		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом		30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
15,1	Омлет натуральный		60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96	Сборник рецептур изд 2011 (№ 215)
	Итого:		285	11,59	15,03	29,132	294	0,17	0,41	4,96	237,16	2,3	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Итого:		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17	
222	Зелень в суп		1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
277,1	Свекла тушенная с луком		120	3,384	11,064	17,364	171,78	0,04	0,06	9,924	51	2,28	ТТК (№ 277)
123,4	Компот из плодов сушеных (кураги)		150	1,1		29,412	115,12						Сборник рецептур 2011 (№ 376)
94,1	Суп рисовый		150	0,85	1,52	6,98	46,93	0,01	0,01	0,65	3,7	0,2	
261	Котлеты рубленые из птицы		60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97	Сборник рецептур изд 2011 (№ 305)
	Итого:		514	16,969	21,629	74,036	544,253	0,172	0,198	13,614	107,515	4,747	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
341,7	Пирожки сдобные печеные с творогом		35	4,68	3,44	11,91	97	0,03	0,06	0,01	28,1	0,39	
	Итого:		185	8,58	7,44	19,01	174,8	0,07	0,22	0,79	181,48	0,46	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
0,15	Мармелад		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
32,1	Чай		150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
167,2	Картофельное пюре запеченное		120	3,144	2,864	20,504	120,264	0,126	0,106	10,552	37,008	1,072	
112,2	Биточки рыбные		60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	
	Итого:		380	17,404	5,244	56,364	341,764	0,246	0,236	11,602	102,388	5,652	
	Итого за день:		1 439	55,668	49,418	194,292	1 420,292	0,689	1,139	38,466	634,543	14,059	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето 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												
32,1	Чай		150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
270	Горячий бутерброд с сыром		20/17,66/3	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106	
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)		150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	Сборник рецептур 2004 (№ 161)
	Итого:		340,66	9,08	11,92	21,99	234,62	0,065	0,26	1,503	369,59	2,786	
	Завтрак 2ой												
0,44	Сок фруктовый 0,2		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
	Итого:		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
245,1	Лепша домашняя		12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218	Сборник рецептур 2011 (№ 118)
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
222,2	Лук зеленый в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
239,1	Мясо для супа (куры)		20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	
105	Рис отварной		100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33	Сборник рецептур изд 2011 (№ 313)
139,1	Напиток клюквенный		180	0,12		18,847	71,232			3,372	3,576	0,204	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
234,4	Рыба семга припущенная		60	12	4,86		91,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48	Сборник рецептур изд 2011 (№ 245)
245	Суп - лепша домашняя		150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	Сборник рецептур изд 2011 (№ 86)
	Итого:		607	36,775	24,928	77,065	691,25	0,409	0,281	19,402	102,066	5,169	
	Полдник												
0,51	Зефир		20	0,16		15,7	60,8				1,8	0,06	
281,1	Ряженка		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
	Итого:		170	4,51	3,75	22	136,8	0,03	0,02	0,45	187,8	0,21	
	Ужин												
0,25	Батон нарезной		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
133	Кисель из плодов шиповника		180	0,024		22,212	94,2		0,036	31,68	7,872	1,68	Сборник рецептур 2011 (№ 381)
241	Запеканка картофельная с печенью		135	7,64	3,91	20,036	147	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79	
	Итого:		345	9,944	4,18	56,258	310,09	0,228	0,664	35,76	32,272	5,04	
	Итого за день:		1 662,66	61,309	44,978	204,913	1 480,04	0,772	1,245	61,115	731,728	14,005	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето Ясли
 Возрастная категория: Дети ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25
 "Семицветик"
 Вечипольская В. И.
 М. П. 1 апреля 2025 г.
 Подпись _____

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													
268	Бутерброды с маслом		30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
3,1	Каша рисовая молочная		150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32	
36	Какао на молоке		150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68	
	Итого:		335	12,74	17,36	58,734	439,05	0,16	0,42	2,67	337,8	1,62	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины		75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
	Итого:		75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
Обед													
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.		40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
249,2	Рыба горбуша для ухи с перловой крупой		15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12	
0,09	Хлеб ржаной		25	1,65	0,3	8,55	44,269	0,044	0,019		8,75	0,975	
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
222	Зелень в суп		1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
	Лавровый лист		1										
242,1	Макаронник с сердцем**		130	11,78	5,94	25,62	203	0,09	0,98	3,62	20	3,97	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)		150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
249,1	Уха с перловой крупой		150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	
	Итого:		515	19,165	9,485	72,122	446,309	0,224	1,084	67,18	69,465	6,862	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком		35	5,45	3,75	10,49	98	0,03	0,05	0,05	8,1	0,54	
	Итого:		185	9,35	7,75	17,59	175,8	0,07	0,21	0,83	161,48	0,61	
Ужин													
0,53	Хлеб «8 злаков»		30	4,005	1,268	13,005	79,5	0,083	0,038	0,03	30,9	0,75	
0,44	Сок фруктовый 0,2		150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6	
319,2	Запеканка картофельная с овощами		150	4,54	8,69	24,6	195	0,193	0,193	28,605	42,54	2,1	
	Итого:		330	9,295	10,108	58,305	354,96	0,306	0,246	31,635	103,44	3,45	
	Итого за день:		1 440	51,15	44,853	212,376	1 444,619	0,804	1,981	130,815	698,435	12,617	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Жушма Е. А.