

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето 2022 ясли
Возрастная категория: ЯСЛИ

" УТВЕРЖДАЮ":
И.О. Заведующего МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 38
Ковтун М.В.
М. П. 31 марта 2022 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	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,71	160	3,413	2,987	12,907	94,613	0,064	0,171	0,779	156,352	0,256
268	Бутерброд с маслом+	4,03	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	13,98	160	2,027	1,28	11,426	68,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:			7,89	11,817	38,953	299,395	0,167	0,403	1,707	356,436	1,345
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	11,91	95	0,855	0,19	7,695	81	0,038	0,003	57	32,3	0,285
0,34	Вода питьевая+	3,09	150								6,75	0,001
	Итого:			0,855	0,19	7,695	81	0,038	0,003	57	39,05	0,286
	Обед											
316,1	Лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	3,42	30	0,45	1,8	3	30	0,008	0,023	15,3	6	0,6
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	4,42	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
119,1	Гуляш из отварной говядины	22,1	60	14,5	4,31	2,95	207,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,8	100	6,01	1,56	30,39	104,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,06	Сок яблочный+	7,43	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
	Итого:			26,03	11,11	74,97	546,085	0,383	0,304	22,31	104,42	7,507
	Полдник											
33	чай с сахаром	1,06	160	0,171		0,032	63,52		0,011	0,085	4,309	0,715
0,4	Пряники+	3,56	40	3,36	5,31	33,48	95,38	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:			3,531	5,31	33,512	158,9	0,034	0,035	0,085	17,349	1,659
	Ужин											
60,1	Икра свекольная+	4,27	50	1,375	4,625	7,25	91,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
246,5	Семга, запеченная с картофелем порусски+	54,85	130	6,673	4,42	10,695	209,2			13,607	44,581	1,005
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	4,49	180	0,12		27,01	97,136			0,396	12,672	0,588
0,1	Хлеб пшеничный+	1,64	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			10,808	9,525	58,634	469,761	0,095	0,055	18,14	92,503	4,103
	Итого за день:			49,114	37,952	213,764	1 555,141	0,717	0,799	99,242	609,759	14,9

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 152,56 руб.
Стоимость за 10: 141,62 руб.

И.О. Шеф-повара: Ромашкина В.А.
Зав. производством: Колмыкова К.О.
Бухгалтер: Уружбекова И. Р.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

"УТВЕРЖАЮ":
 И.О. Заведующего МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС № 38
 Ковтун М.В.
 М. П. _____ 31 марта 2022 г.
 Подпись: _____
 "ДОМОВЕНОК"
 ДЕТСКИЙ ЦЕНТР № 38
 НИЖНЕВАРТОВСКАЯ ГОР. ОБЛАСТЬ
 ХАНТЫ-МАНСИЙСКИЙ ОКАЗЫВАЮЩИЙ
 КАК В ФЕДЕРАЦИИ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
15,1	Омлет натуральный+	5,1	100	10	10,333	2	90	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
312,2	Икра кабачковая порционная+	4,07	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21
0,25	Батон нарезной+	2,3	45	3,42	0,405	21,015	103,335	0,072	0,027		10,35	0,855
36,2	Какао на молоке	13,53	180	4,152	3,72	16,793	67,276	0,072		2,34	216,408	0,216
	Итого:			18,082	18,448	41,338	305,011	0,203	0,328	4,59	307,991	2,881
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,09	150								6,75	0,001
0,02	Бананы+	13,14	95	1,425	0,095	19,95	80	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:			1,425	0,095	19,95	80	0,038	0,095	9,5	14,35	1,141
	Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	5,35	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками+	6,07	150	2,06	2,86	13,69	68,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	0,95	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	39,26	140	13,813	4,993	7,868	331,637	0,121	1,428	52,136	60,06	2,137
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,44	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	1,14	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
	Итого:			19,557	9,073	49,69	548,294	0,268	1,58	230,724	121,049	8,263
	Полдник											
281,2	Снежок	10,55	140	4,2	1,4	5,6	72,267	0,056	0,224	1,12	168	0,14
149,1	Ватрушка с повидлом+	4,63	60	4,44	1,9	42,44	86,39	0,08	0,05	0,06	14,02	0,44
	Итого:			8,64	3,3	48,04	158,657	0,136	0,274	1,18	183,92	1,32
	Ужин											
63,1	Салат из квашенной капусты и свеклы+	2,56	30	0,825	2,775	4,35	42,975	0,015	0,015	2,483	12,75	0,67
104,3	Картофельное пюре+	14,53	140	2,968	3,808	19,6	139,752	0,112	0,112	10,08	34,58	1,036
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	10,52	60	4,24	2,04	2,24	194,8	0,01	0,01	4,05	16,27	0,5
0,05	Сок виноградный+	6,66	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	0,82	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:			9,068	6,088	53,508	466,456	0,193	0,149	17,73	90,238	3,036
	Итого за день:			56,772	37,005	212,526	1 558,418	0,838	2,427	263,724	717,548	16,641

И.О Шеф-повара:	<i>Ромашкина</i>	/	Ромашкина В.А
ав. производством:	<i>Колмыкова</i>	/	Колмыкова К.О
Бухгалтер:	<i>Уружбекова</i>	/	Уружбекова И. Р.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно- исследовательский институт питания РАМН

“УТВЕРЖАЮ”
И.О. Заведующего МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 38
Ковтун М.В.
М.П. _____
Подпись _____ 31 марта 2022 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, м			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	25,41	130	15,557	17,446	22,031	97,83	0,069	0,286	1,031	177,363	0,867
0,17	Джем+	1,17	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
268	Бутерброд с маслом+	4,03	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	5,18	180	1,92	1,92	14,88	44,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:			19,987	26,916	58,351	304,47	0,131	0,388	5,463	256,363	2,605
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,09	150								6,75	0,001
0,33	Киви+	16,22	95	0,76	0,38	7,695	76	0,019	0,038	171	38	0,76
	Итого:			0,76	0,38	7,695	76	0,019	0,038	171	44,75	0,761
	Обед											
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	6,15	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
51,1	Салат из белокочанной капусты+	4,57	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,67	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
0,13	Сметана в суп+	0,75	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	14,67	60	8,7	4,19	8,93	78,25	0,05		0,23	28,93	1,06
106,1	Рис припущенный+	4,46	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
528	Соус красный основной+	0,21	10	0,109	0,21	0,599	4,786	0,002	0,002	0,47	0,352	0,031
0,09	Хлеб ржаной+	1,14	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,19	150	1,1		33,4	31,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
	Итого:			28,839	23,98	89,607	565,536	0,265	0,183	28,708	167,612	6,106
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	12,48	180	4,68	4,8	8,52	97,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,18	Васли+	2,1	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			5,16	5,22	20,52	149,44	0,053	0,194	0,936	185,556	0,111
	Ужин											
309,1	Огурцы солёные порциями+	3,41	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,6
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	15,9	150	2,23	6,13	13,78	218,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,05	Сок виноградный+	6,66	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	1,23	30	1,98	0,36	10,26	93,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			5,85	10,19	54,668	465,704	0,219	0,165	35,72	94,948	3,75
	Итого за день:			60,595	66,686	230,841	1 561,15	0,687	0,968	241,828		

И.О. Шеф-повара: Ромашкина В.А. / Ромашкина В.А.
ав. производством: Колмыкова К.О. / Колмыкова К.О.
Бухгалтер: Уружбекова И.Р. / Уружбекова И.Р.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН
Директор: В.А. Тутельян

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето 2022 ясли
Возрастная категория: ЯСЛИ



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											
6,1	Каша манная молочная+	9,93	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон нарезной+	2,04	40	3,04	0,36	18,68	81,853	0,064	0,024		9,2	0,76
35,1	Кофейный напиток+	13,98	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:			11,067	5,54	55,906	307,035	0,177	0,377	1,648	348,784	1,549
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,09	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко+	7,95	100	0,04	0,04	9,8	75	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	75	0,029	0,02	165	22,75	2,201
	Обед											
60,2	Икра морковная+	2,56	30	0,825	2,775	4,35	42,975	0,015	0,015	2,483	12,75	0,57
245	Суп - лапша домашняя+	1,18	150	1,72	1,09	11,89	57,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239,1	Мясо для супа (куры)+	4,45	10	7,98	7,63	0,095	50,8	0,045		1,13	11,845	0,7
245,1	Лапша домашняя+	0,53	15	1,919	0,585	9,91	52,648	0,026	0,023		5,963	0,273
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины+	20,23	60	9,7	5,9	5,9	145	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
164,1	Картофель отварной+	8,66	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	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,04		0,48	0,004
0,38	Сок мультифруктовый+	5,55	150	0,45		20,69	40,42	0,03	0,01	3	26,94	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	1,14	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
	Итого:			26,58	22,142	78,459	540,997	0,362	0,296	19,119	126,231	5,474
	Полдник											
0,24	Йогурт+	9,86	140				50					
150,1	Суфле творожное+	13,32	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
	Итого:			8,6	4,6	8,9	159,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
	Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	6,78	50	0,85	6,65	2,55	174	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
242,1	Макаронник с сердцем*+	33,04	160	14,498	7,311	31,532	249,846	0,111	1,206	4,455	24,615	4,886
0,1	Хлеб пшеничный+	1,23	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
273,4	Напиток лимонный	2,16	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
	Итого:			17,668	14,321	61,332	486,696	0,182	1,259	11,945	61,01	6,507
	Итого за день:			63,955	46,643	214,397	1 569,128	0,781	2,081	197,872	636,525	16,061

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 145,00 руб.
Стоимость за 10: 145,00 руб.

И.О Шеф-повара: Ромашкина В.А.
Зав. производством: Колмыкова К.О.
Бухгалтер: Уружбекова И.Р.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН

И.О. заведующего МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 38
Ковтун М.В.
М.П. _____
Подпись: _____ 1 марта 2022 г.

№ 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	5,89	45	1,179	0,084	2,79	16,493	0,05	0,05	4,5	9	0,315
15,1	Омлет натуральный+	4,08	80	8	8,267	1,6	72	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
0,51	Зефир	2,78	20	0,16		15,7	60,8				1,8	0,06
268	Бутерброд с маслом+	4,6	5,714/34,286	2,8	8,629	16,709	115,429	0,057	0,034		10,629	0,709
33	чай с сахаром	1,13	170	0,181		0,034	46,24		0,011	0,091	4,579	0,759
	Итого:			12,32	16,98	36,833	310,961	0,147	0,322	4,711	80,674	3,123
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,09	150								6,75	0,001
0,21	Мандарины+	14,12	95	0,76	0,19	7,125	74	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:			0,76	0,19	7,125	74	0,057	0,028	36,1	40	0,096
	Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты+	3,99	30	0,225	1,5	2,475	24	0,008	0,008	6,615	6,068	0,225
67,1	Борщ с картофелем+	5,79	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп+	0,75	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
227,1	Плов из отварной говядины+	27,91	160	10,4	11,52	30,667	308,089	0,089		5,44	23,911	2,204
0,05	Сок виноградный+	5,55	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087
	Итого:			13,875	16,78	70,112	523,884	0,201	0,073	19,538	98,579	4,666
	Полдник											
281,2	Снежок	10,17	135	4,05	1,35	5,4	50,4	0,054	0,216	1,08	162	0,135
147,1	Блины+	3,97	45	3,075	1,875	19,05	84	0,06	0,023		8,235	0,6
182,3	Соус сладкий (сгущ.молоко)	2,9	20	1,44	1,7	11,1	25,6	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04
	Итого:			8,565	4,925	35,55	160	0,149	0,315	1,28	231,635	0,775
	Ужин											
316,1	Лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	5,84	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
203,1	Напиток брусничный+	8,82	170	0,113		21,193	110,807			1,269	8,058	0,136
241	Запеканка картофельная с печенью*+	25,87	160	9,055	4,634	23,746	274,222	0,213	0,723	4,836	20,741	3,307
0,1	Хлеб пшеничный+	1,23	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			11,588	8,364	57,83	480,719	0,281	0,745	8,255	47,479	4,852
	Итого за день:			47,108	47,239	207,449	1 549,564	0,835	1,482	69,884	498,366	13,512

И.О. Шеф-повара: И.О. Шеф-повара / Ромашкина В.А.
ав. производством: Куст / Колмыкова К.О.
Бухгалтер: Гри / Уружбекова И.Р.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Ученым отделением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН