

" УТВЕРЖДАЮ":  
И.О. Заведующего МАДОУ г.  
Нижневартовска ДС № 38  
Ковтун М.В  
М.П. \_\_\_\_\_ 31 марта 2022 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда       | Цена  | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные<br>вещества, мг |               |
|----------------|-----------------------------------------|-------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------|----------------|-----------------------------|---------------|
|                |                                         |       |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                      | В1           | В2           | С              | Ca                          | Fe            |
|                | <b>Завтрак</b>                          |       |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 5,1            | Каша геркулес<br>молочная+              | 10,06 | 150          | 6,1                 | 5,1           | 21,9           | 108                                  | 0,12         | 0,17         | 0,72           | 155,8                       | 0,89          |
| 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+                       | 14,85 | 170          | 2,153               | 1,36          | 12,14          | 65,643                               | 0,057        | 0,215        | 0,986          | 202,708                     | 0,499         |
|                | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>10,703</b>       | <b>14,01</b>  | <b>48,66</b>   | <b>309,643</b>                       | <b>0,227</b> | <b>0,415</b> | <b>1,706</b>   | <b>367,808</b>              | <b>2,009</b>  |
|                | <b>Завтрак 2ой</b>                      |       |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 0,29           | Яблоко+                                 | 7,55  | 95           | 0,038               | 0,038         | 9,31           | 75                                   | 0,028        | 0,019        | 156,75         | 15,2                        | 2,09          |
| 0,34           | Вода питьевая+                          | 3,09  | 150          |                     |               |                |                                      |              |              |                | 6,75                        | 0,001         |
|                | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>0,038</b>        | <b>0,038</b>  | <b>9,31</b>    | <b>75</b>                            | <b>0,028</b> | <b>0,019</b> | <b>156,75</b>  | <b>21,95</b>                | <b>2,091</b>  |
|                | <b>Обед</b>                             |       |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 311,1          | Томаты<br>консервированные<br>порциями+ | 5,35  | 30           | 0,33                | 0,03          | 1,05           | 18                                   | 0,006        | 0,009        | 6,75           | 4,5                         | 0,36          |
| 69,1           | Борщ с фасолью и<br>картофелем+         | 5,45  | 150          | 2,3                 | 3,1           | 9,6            | 76,2                                 | 0,05         | 0,04         | 3,24           | 26,2                        | 0,98          |
| 220,1          | Мясо для супа+                          | 3,77  | 6            | 1,56                | 1,02          |                | 15,42                                | 0,003        | 0,009        |                | 1,8                         | 0,09          |
| 0,13           | Сметана в суп+                          | 0,3   | 2            | 0,06                | 0,2           | 0,06           | 2,26                                 |              |              | 0,013          | 1,8                         |               |
| 204,1          | Гречка рассыпчатая+                     | 4,8   | 100          | 6,01                | 1,56          | 30,39          | 144,07                               | 0,16         | 0,086        |                | 13,03                       | 3,06          |
| 122,1          | Фрикадельки из<br>говядины+             | 20,22 | 60           | 10,03               | 5,75          | 5,39           | 141,91                               | 0,04         | 0,09         | 0,1            | 25,44                       | 0,67          |
| 528            | Соус красный<br>основной+               | 0,41  | 20           | 0,217               | 0,419         | 1,199          | 9,572                                | 0,005        | 0,004        | 0,94           | 0,704                       | 0,061         |
| 0,01           | Соль+                                   | 0,04  | 3            |                     |               |                |                                      |              |              |                | 11,04                       | 0,087         |
| 0,09           | Хлеб ржаной+                            | 0,76  | 20           | 1,32                | 0,24          | 6,84           | 35,415                               | 0,035        | 0,015        |                | 7                           | 0,78          |
| 0,48           | Сок абрикосовый+                        | 5,55  | 150          | 0,45                |               | 25,49          | 98,65                                | 0,03         | 0,06         | 9              | 7,5                         | 1,35          |
|                | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>22,277</b>       | <b>12,319</b> | <b>80,019</b>  | <b>541,497</b>                       | <b>0,329</b> | <b>0,313</b> | <b>20,043</b>  | <b>99,014</b>               | <b>7,438</b>  |
|                | <b>Полдник</b>                          |       |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 281,2          | Снежок                                  | 12,81 | 170          | 5,1                 | 1,7           | 6,8            | 63,467                               | 0,068        | 0,272        | 1,36           | 204                         | 0,17          |
| 0,4            | Пряники+                                | 2,67  | 30           | 2,52                | 3,983         | 25,11          | 95,353                               | 0,026        | 0,018        |                | 9,78                        | 0,708         |
|                | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>7,62</b>         | <b>5,682</b>  | <b>31,91</b>   | <b>159</b>                           | <b>0,093</b> | <b>0,29</b>  | <b>1,36</b>    | <b>213,78</b>               | <b>0,878</b>  |
|                | <b>Ужин</b>                             |       |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                             |               |
| 180,1          | Вареники ленивые+                       | 32,15 | 160          | 19,733              | 19,013        | 27,947         | 262,8                                | 0,08         | 0,32         | 0,267          | 174,507                     | 1,04          |
| 230            | Масло сливочное для<br>подачи к блюдам+ | 4,99  | 10           | 0,08                | 7,26          | 0,12           | 66,06                                |              | 0,2          |                | 2,4                         | 0,02          |
| 129,1          | Кисель из клюквы+                       | 6,93  | 170          | 0,113               |               | 23,467         | 98,101                               |              |              | 0,102          | 5,508                       | 0,136         |
| 0,1            | Хлеб пшеничный+                         | 1,23  | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                                 | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                        | 1,17          |
|                | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>21,907</b>       | <b>26,633</b> | <b>61,793</b>  | <b>480,061</b>                       | <b>0,132</b> | <b>0,542</b> | <b>0,369</b>   | <b>192,915</b>              | <b>2,366</b>  |
|                | <b>Итого за день:</b>                   |       |              | <b>62,545</b>       | <b>58,683</b> | <b>231,692</b> | <b>1 565,201</b>                     | <b>0,809</b> | <b>1,58</b>  | <b>180,228</b> | <b>895,467</b>              | <b>14,782</b> |

И.О Шеф-повара: Ромаша / Ромашкина В.А.  
 зав. производством: Колы / Колмыкова К.О.  
 Бухгалтер: Уру / 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

" УТВЕРЖДАЮ":  
И.О. Заведующего ДАДОУ г.  
Нижегородская ДС № 38  
Ковтун М.В.  
М. П.  31 марта 2022 г.  
Подпись 

| № 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           |
|             | <b>Завтрак</b>                                               |       |              |                     |               |               |                                |              |              |                |                          |              |
| 271,1       | Консервированная кукуруза порциями+                          | 10,24 | 50           | 0,93                | 0,188         | 7,026         | 60,825                         | 0,01         | 0,01         | 2,4            | 2,5                      | 0,2          |
| 24,1        | Омлет с сыром+                                               | 9,84  | 80           | 10,133              | 10,4          | 1,6           | 98,667                         | 0,04         | 0,24         | 0,187          | 148,6                    | 1,32         |
| 0,25        | Батон нарезной+                                              | 2,3   | 45           | 3,42                | 0,405         | 21,015        | 103,335                        | 0,072        | 0,027        |                | 10,35                    | 0,855        |
| 33          | чай с сахаром                                                | 1,2   | 180          | 0,192               |               | 0,036         | 48,96                          |              | 0,012        | 0,096          | 4,848                    | 0,804        |
|             | <b>Итого:</b>                                                |       |              | <b>14,675</b>       | <b>10,992</b> | <b>29,677</b> | <b>311,787</b>                 | <b>0,122</b> | <b>0,289</b> | <b>2,683</b>   | <b>166,298</b>           | <b>3,179</b> |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                                           |       |              |                     |               |               |                                |              |              |                |                          |              |
| 0,34        | Вода питьевая+                                               | 3,09  | 150          |                     |               |               |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001        |
| 0,21        | Мандарины+                                                   | 14,86 | 100          | 0,8                 | 0,2           | 7,5           | 74                             | 0,06         | 0,029        | 38             | 35                       | 0,1          |
|             | <b>Итого:</b>                                                |       |              | <b>0,8</b>          | <b>0,2</b>    | <b>7,5</b>    | <b>74</b>                      | <b>0,06</b>  | <b>0,029</b> | <b>38</b>      | <b>41,75</b>             | <b>0,101</b> |
|             | <b>Обед</b>                                                  |       |              |                     |               |               |                                |              |              |                |                          |              |
| 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                    | 0,57         |
| 73,1        | Щи из свежей капусты+                                        | 4,97  | 150          | 1,2                 | 2,9           | 4,3           | 47,3                           | 0,02         | 0,02         | 8,35           | 26,32                    | 0,4          |
| 220,1       | Мясо для супа+                                               | 3,14  | 5            | 1,3                 | 0,85          |               | 12,85                          | 0,003        | 0,008        |                | 1,5                      | 0,075        |
| 0,13        | Сметана в суп+                                               | 0,75  | 5            | 0,15                | 0,5           | 0,15          | 5,65                           |              |              | 0,033          | 4,5                      |              |
| 106,1       | Рис припущенный+                                             | 4,7   | 110          | 2,838               | 2,475         | 25,74         | 129,138                        | 0,028        | 0,019        | 0,693          | 4,73                     | 0,468        |
| 250,1       | Котлеты+                                                     | 19,16 | 60           | 9,7                 | 5,9           | 5,9           | 174                            | 0,04         | 0,08         | 0,09           | 24,52                    | 0,66         |
| 314,1       | Соус томатный+                                               | 2,79  | 60           | 1,02                | 2,7           | 4,68          | 48                             | 0,012        | 0,012        | 1,68           | 12                       | 0,42         |
| 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+                                                 | 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        |
|             | <b>Итого:</b>                                                |       |              | <b>18,853</b>       | <b>18,34</b>  | <b>65,17</b>  | <b>546,628</b>                 | <b>0,162</b> | <b>0,268</b> | <b>178,249</b> | <b>113,66</b>            | <b>7,25</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                                               |       |              |                     |               |               |                                |              |              |                |                          |              |
| 0,24        | Йогурт+                                                      | 9,86  | 140          |                     |               |               | 50                             |              |              |                |                          |              |
| 341,8       | Пирожки сдобные печеные с яблоками                           | 5,61  | 60           | 3,12                | 3,497         | 28,491        | 107,714                        | 0,051        | 0,034        | 0,309          | 12,857                   | 1,114        |
|             | <b>Итого:</b>                                                |       |              | <b>3,12</b>         | <b>3,497</b>  | <b>28,491</b> | <b>157,714</b>                 | <b>0,051</b> | <b>0,034</b> | <b>0,309</b>   | <b>12,857</b>            | <b>1,114</b> |
|             | <b>Ужин</b>                                                  |       |              |                     |               |               |                                |              |              |                |                          |              |
| 316,1       | Лечо (перез болгарский консервированный в банках) порционно+ | 4,57  | 40           | 0,6                 | 2,4           | 4             | 40                             | 0,01         | 0,03         | 20,4           | 8                        | 0,8          |
| 104,2       | Картофельное пюре+                                           | 13,49 | 130          | 2,756               | 3,536         | 18,187        | 120,471                        | 0,112        | 0,095        | 9,368          | 32,097                   | 0,949        |
| 114,1       | Фрикадельки рыбные+                                          | 9,59  | 60           | 10,1                | 1,5           | 5,4           | 173                            | 0,06         | 0,08         | 0,47           | 39,27                    | 0,69         |
| 0,12        | Сок персиковый+                                              | 5,55  | 150          | 0,45                |               | 25,49         | 98,65                          | 0,03         | 0,06         | 9              | 7,5                      | 1,35         |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                                              | 0,82  | 20           | 1,32                | 0,24          | 6,84          | 35,4                           | 0,035        | 0,015        |                | 7                        | 0,78         |
|             | <b>Итого:</b>                                                |       |              | <b>15,226</b>       | <b>7,676</b>  | <b>59,917</b> | <b>467,521</b>                 | <b>0,247</b> | <b>0,28</b>  | <b>39,238</b>  | <b>93,867</b>            | <b>4,569</b> |
|             | <b>Итого за день:</b>                                        |       |              | <b>52,674</b>       | <b>40,706</b> | <b></b>       |                                |              |              |                |                          |              |

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 рецептур 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето 2022 ясли  
Возрастная категория: ЯСЛИ



## 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       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe           |
|             | <b>Завтрак</b>                            |       |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |
| 2,1         | Каша пшеничная молочная+                  | 10,56 | 155          | 8,887               | 5,167         | 40,507         | 152,93                         | 0,186        | 0,165        | 0,713         | 154,473                  | 1,292        |
| 268         | Бутерброд с маслом+                       | 4,6   | 5,714/34,286 | 2,8                 | 8,629         | 16,709         | 85,429                         | 0,057        | 0,034        |               | 10,629                   | 0,709        |
| 36,2        | Какао на молоке                           | 12,02 | 160          | 3,691               | 3,307         | 14,927         | 70,245                         | 0,064        |              | 2,08          | 192,363                  | 0,192        |
|             | <b>Итого:</b>                             |       |              | <b>15,377</b>       | <b>17,102</b> | <b>72,142</b>  | <b>308,604</b>                 | <b>0,307</b> | <b>0,2</b>   | <b>2,793</b>  | <b>357,464</b>           | <b>2,192</b> |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                        |       |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |
| 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         |
|             | <b>Итого:</b>                             |       |              | <b>1,425</b>        | <b>0,095</b>  | <b>19,95</b>   | <b>80</b>                      | <b>0,038</b> | <b>0,095</b> | <b>9,5</b>    | <b>14,35</b>             | <b>1,141</b> |
|             | <b>Обед</b>                               |       |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |
| 87,1        | Суп картофельный с макаронными изделиями+ | 5,59  | 150          | 1,7                 | 1,1           | 11,9           | 67,1                           | 0,06         | 0,04         | 4,17          | 12,13                    | 0,57         |
| 309,1       | Огурцы соленные порциями+                 | 4,44  | 40           | 0,27                | 0,037         | 0,65           | 4                              | 0,008        | 0,008        | 2             | 9,2                      | 0,24         |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)+                     | 4,45  | 10           | 7,98                | 7,63          | 0,095          | 100,8                          | 0,045        |              | 1,13          | 11,845                   | 0,7          |
| 259,2       | Филе куриное, тушенное в соусе с овощами  | 26,45 | 160          | 10,581              | 2,165         | 17,301         | 210,997                        | 0,171        |              | 20,619        | 35,989                   | 1,824        |
| 128         | Компот из смеси сухофруктов+              | 2,19  | 150          | 1,1                 |               | 33,4           | 131,04                         | 0,01         | 0,06         | 1,87          | 43,42                    | 1,17         |
| 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        |
|             | <b>Итого:</b>                             |       |              | <b>22,951</b>       | <b>11,172</b> | <b>70,186</b>  | <b>549,352</b>                 | <b>0,329</b> | <b>0,123</b> | <b>29,789</b> | <b>130,624</b>           | <b>5,371</b> |
|             | <b>Полдник</b>                            |       |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                         | 10,4  | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                           | 0,04         | 0,16         | 0,78          | 153,38                   | 0,07         |
| 334         | Плюшка новомосковская+                    | 3,73  | 50           | 3,417               | 3             | 27,208         | 72,2                           | 0,072        |              | 0,026         | 15,083                   | 0,55         |
|             | <b>Итого:</b>                             |       |              | <b>7,317</b>        | <b>7</b>      | <b>34,308</b>  | <b>160</b>                     | <b>0,112</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,806</b>  | <b>168,463</b>           | <b>0,62</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                               |       |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |
| 312,2       | Икра кабачковая порционная+               | 5,45  | 40           | 0,8                 | 2,06          | 2              | 30,05                          | 0,03         | 0,01         | 3,22          | 8,71                     | 0,26         |
| 103,1       | Макаронные изделия отварные+              | 4,32  | 120          | 9,792               | 3,456         | 59,892         | 183,48                         | 0,184        | 0,072        |               | 22,488                   | 1,303        |
| 236,1       | Печень по – строгановски+                 | 22,13 | 70           | 8,307               | 7,373         | 5,04           | 119,7                          | 0,167        |              | 17,827        | 23,123                   | 3,745        |
| 203,1       | Напиток брусничный+                       | 8,3   | 160          | 0,107               |               | 19,947         | 76,053                         |              |              | 1,195         | 7,584                    | 0,128        |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                           | 1,23  | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |               | 10,5                     | 1,17         |
|             | <b>Итого:</b>                             |       |              | <b>20,985</b>       | <b>13,249</b> | <b>97,139</b>  | <b>462,383</b>                 | <b>0,433</b> | <b>0,105</b> | <b>22,241</b> | <b>72,405</b>            | <b>6,606</b> |
|             | <b>Итого за день:</b>                     |       |              | <b>68,056</b>       | <b>48,619</b> | <b>293,726</b> | <b>1 560,339</b>               | <b>1,218</b> | <b>0,682</b> | <b>65,129</b> | <b>743,307</b>           | <b>15,93</b> |

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  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето 2022 ясли  
Возрастная категория: ЯСЛИ

" УТВЕРЖДАЮ":  
И.О. Заведующего МАДОУ г.  
Нижневартоска ДС № 38  
Ковтун М В  
М. П. 31 марта 2022 г.  
Подпись

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда       | Цена  | Масса порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |       |        | Минеральные<br>вещества, мг |        |
|----------------|-----------------------------------------|-------|--------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------------|--------------|-------|--------|-----------------------------|--------|
|                |                                         |       |              | белки               | жиры   | углеводы |                                      | В1           | В2    | С      | Са                          | Fe     |
|                | <b>Завтрак</b>                          |       |              |                     |        |          |                                      |              |       |        |                             |        |
| 3,1            | Каша рисовая<br>молочная+               | 11,16 | 160          | 5,547               | 4,16   | 28,587   | 174,72                               | 0,053        | 0,16  | 0,768  | 155,915                     | 0,341  |
| 0,25           | Батон нарезной+                         | 1,53  | 30           | 2,28                | 0,27   | 14,01    | 68,89                                | 0,048        | 0,018 |        | 6,9                         | 0,57   |
| 34             | Чай с молоком+                          | 4,89  | 170          | 1,813               | 1,813  | 14,053   | 79,787                               | 0,011        | 0,068 | 0,408  | 63,75                       | 1,009  |
|                | <b>Итого:</b>                           |       |              | 9,64                | 6,243  | 56,65    | 323,397                              | 0,113        | 0,246 | 1,176  | 226,565                     | 1,92   |
|                | <b>Завтрак 2ой</b>                      |       |              |                     |        |          |                                      |              |       |        |                             |        |
| 0,34           | Вода питьевая+                          | 3,09  | 150          |                     |        |          |                                      |              |       |        | 6,75                        | 0,001  |
| 0,28           | Апельсины+                              | 11,91 | 95           | 0,855               | 0,19   | 7,695    | 81                                   | 0,038        | 0,003 | 57     | 32,3                        | 0,285  |
|                | <b>Итого:</b>                           |       |              | 0,855               | 0,19   | 7,695    | 81                                   | 0,038        | 0,003 | 57     | 39,05                       | 0,286  |
|                | <b>Обед</b>                             |       |              |                     |        |          |                                      |              |       |        |                             |        |
| 80,1           | Рассольник<br>ленинградский+            | 6,56  | 150          | 1,4                 | 3,1    | 9,7      | 74,7                                 | 0,05         | 0,04  | 4,23   | 12,6                        | 0,56   |
| 60,2           | Икра морковная+                         | 3,41  | 40           | 1,1                 | 3,7    | 5,8      | 57,3                                 | 0,02         | 0,02  | 3,31   | 17                          | 0,76   |
| 0,13           | Сметана в суп+                          | 0,75  | 5            | 0,15                | 0,5    | 0,15     | 5,65                                 |              |       | 0,033  | 4,5                         |        |
| 239,1          | Мясо для супа (куры)+                   | 6,67  | 15           | 11,97               | 11,445 | 0,143    | 151,2                                | 0,068        |       | 1,695  | 17,766                      | 1,15   |
| 255,1          | Голубцы ленивые (с<br>соусом основным)+ | 21,95 | 120          | 6,68                | 8,34   | 7,933    | 233,387                              | 0,052        |       | 24,727 | 34,767                      | 1,453  |
| 0,03           | Сок томатный+                           | 7,04  | 160          | 1,28                |        | 4,8      | 23,349                               | 0,011        | 0,043 | 12,629 | 22,389                      | 1,44   |
| 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  |
|                | <b>Итого:</b>                           |       |              | 24,56               | 27,445 | 38,786   | 548,709                              | 0,253        | 0,125 | 46,624 | 130,564                     | 6,52   |
|                | <b>Полдник</b>                          |       |              |                     |        |          |                                      |              |       |        |                             |        |
| 281,2          | Снежок                                  | 11,3  | 150          | 4,5                 | 1,5    | 6        | 60                                   | 0,06         | 0,24  | 1,2    | 180                         | 0,15   |
| 302,1          | Сырная палочка+                         | 8,17  | 50           | 6,14                | 18,31  | 24,91    | 89,2                                 | 0,069        | 0,069 | 0,11   | 97,22                       | 0,589  |
|                | <b>Итого:</b>                           |       |              | 10,64               | 19,81  | 30,91    | 149,2                                | 0,129        | 0,309 | 1,31   | 277,22                      | 0,739  |
|                | <b>Ужин</b>                             |       |              |                     |        |          |                                      |              |       |        |                             |        |
| 247,2          | Винегрет овощной++                      | 12,24 | 130          | 1,82                | 9,902  | 9,468    | 135,222                              | 0,043        | 0,043 | 12,177 | 36,79                       | 0,979  |
| 114,1          | Фрикадельки рыбные+                     | 9,59  | 60           | 10,1                | 1,5    | 5,4      | 173                                  | 0,06         | 0,08  | 0,47   | 39,27                       | 0,69   |
| 181,1          | Соус молочный (для<br>подачи к блюду)+  | 1,27  | 20           | 0,4                 | 0,96   | 1,52     | 16,16                                | 0,008        | 0,016 | 0,056  | 11,984                      | 0,032  |
| 139,1          | Напиток клюквенный+                     | 7,25  | 160          | 0,107               |        | 16,753   | 83,317                               |              |       | 2,997  | 3,179                       | 0,181  |
| 0,1            | Хлеб пшеничный+                         | 1,23  | 30           | 1,98                | 0,36   | 10,26    | 53,1                                 | 0,053        | 0,023 |        | 10,5                        | 1,17   |
|                | <b>Итого:</b>                           |       |              | 14,407              | 12,722 | 43,401   | 460,799                              | 0,164        | 0,162 | 15,7   | 101,723                     | 3,053  |
|                | <b>Итого за день:</b>                   |       |              | 60,102              | 66,41  | 177,442  | 1 563,105                            | 0,696        | 0,844 | 121,81 | 775,121                     | 12,518 |

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 145,01 руб.  
Стоимость за 10: 145,00 руб.

И.О. Шеф-повара: Васильев / Ромашкина В А  
Зав. производством: Колмыкова / Колмыкова К О  
Бухгалтер: Урубекова / Урубекова 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

День: 5  
Неделя: 1  
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       |                                | В1           | В2           | С              | Ca                       | Fe            |
|             | <b>Завтрак</b>                   |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 146,1       | Пудинг из творога+               | 26,74 | 120          | 15,672              | 16,428        | 29,244         | 121,288                        | 0,066        | 0,266        | 0,199          | 146,136                  | 1,152         |
| 0,17        | Джем+                            | 1,17  | 10           | 0,06                |               | 6,82           | 26,16                          |              |              | 4              | 2,2                      | 0,05          |
| 268         | Бутерброд с маслом+              | 5,18  | 6,429/38,571 | 3,15                | 9,707         | 18,797         | 104,857                        | 0,064        | 0,039        |                | 11,957                   | 0,797         |
| 33          | чай с сахаром                    | 1,26  | 190          | 0,203               |               | 0,038          | 51,68                          |              | 0,013        | 0,101          | 5,117                    | 0,849         |
|             | <b>Итого:</b>                    |       |              | <b>19,085</b>       | <b>26,135</b> | <b>54,899</b>  | <b>303,985</b>                 | <b>0,13</b>  | <b>0,318</b> | <b>4,301</b>   | <b>165,41</b>            | <b>2,848</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>               |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,34        | Вода питьевая+                   | 3,09  | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001         |
| 0,33        | Киви+                            | 17,07 | 100          | 0,8                 | 0,4           | 8,1            | 76                             | 0,02         | 0,04         | 180            | 40                       | 0,8           |
|             | <b>Итого:</b>                    |       |              | <b>0,8</b>          | <b>0,4</b>    | <b>8,1</b>     | <b>76</b>                      | <b>0,02</b>  | <b>0,04</b>  | <b>180</b>     | <b>46,75</b>             | <b>0,801</b>  |
|             | <b>Обед</b>                      |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 52,1        | Салат из квашеной капусты+       | 5,27  | 40           | 0,06                | 3             | 3,8            | 44,2                           | 0,01         | 0,01         | 6,67           | 16,08                    | 0,24          |
| 0,13        | Сметана в суп+                   | 0,75  | 5            | 0,15                | 0,5           | 0,15           | 5,65                           |              |              | 0,033          | 4,5                      |               |
| 72,1        | Борщ украинский+                 | 8,02  | 160          | 1,6                 | 4,8           | 10,24          | 90,773                         | 0,043        | 0,043        | 9,536          | 23,989                   | 0,789         |
| 267,1       | Жаркое по-домашнему из говядины+ | 36,82 | 160          | 15,022              | 17,022        | 15,093         | 294,124                        | 0,169        |              | 20,533         | 28,338                   | 3,316         |
| 143,1       | Напиток из плодов шиповника+     | 4,44  | 150          | 0,5                 |               | 13,21          | 81,3                           | 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         |
|             | <b>Итого:</b>                    |       |              | <b>19,312</b>       | <b>25,682</b> | <b>52,753</b>  | <b>569,17</b>                  | <b>0,284</b> | <b>0,175</b> | <b>201,693</b> | <b>103,747</b>           | <b>9,392</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                   |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,24        | Йогурт+                          | 9,86  | 140          |                     |               |                | 50,47                          |              |              |                |                          |               |
| 151,2       | Булочки с изюмом+                | 5,48  | 60           | 6                   | 5,4           | 38,4           | 108,53                         | 0,11         | 0,1          | 0,13           | 47,81                    | 1,33          |
|             | <b>Итого:</b>                    |       |              | <b>6</b>            | <b>5,4</b>    | <b>38,4</b>    | <b>159</b>                     | <b>0,11</b>  | <b>0,1</b>   | <b>0,13</b>    | <b>47,81</b>             | <b>1,33</b>   |
|             | <b>Ужин</b>                      |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 8,1         | Каша кукурузная молочная+        | 11,68 | 170          | 9,86                | 4,647         | 43,18          | 217,72                         | 0,091        | 0,193        | 0,793          | 167,801                  | 1,428         |
| 1           | Масло в кашу+                    | 5,99  | 12           | 0,096               | 8,712         | 0,144          | 79,272                         |              | 0,024        |                | 2,88                     | 0,024         |
| 34          | Чай с молоком+                   | 5,18  | 180          | 1,92                | 1,92          | 14,88          | 84,48                          | 0,012        | 0,072        | 0,432          | 67,5                     | 1,068         |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                  | 1,64  | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
|             | <b>Итого:</b>                    |       |              | <b>14,516</b>       | <b>15,759</b> | <b>71,884</b>  | <b>452,272</b>                 | <b>0,173</b> | <b>0,319</b> | <b>1,225</b>   | <b>252,181</b>           | <b>4,08</b>   |
|             | <b>Итого за день:</b>            |       |              | <b>59,713</b>       | <b>73,376</b> | <b>226,036</b> | <b>1 560,427</b>               | <b>0,717</b> | <b>0,951</b> | <b>387,349</b> | <b>615,899</b>           | <b>18,451</b> |

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 145,02 руб.  
Стоимость за 10: 145,00 руб.

И.О. Шеф-повара: В.А. Ромашкина / Ромашкина В.А.

Зав. производством: К.О. Колмыкова / Колмыкова К.О.

Бухгалтер: И.Р. Уружбекова / 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