

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 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
	Завтрак											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	5,24	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
15,1	Омлет натуральный+	4,08	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
0,25	Батон нарезной+	2,04	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
32,1	Чай+	0,46	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
0,15	Мармелад+		30	0,03		23,82	96,3				1,2	0,12
	Итого:			12,758	8,915	46,687	319,293	0,148	0,327	4,44	88,896	5,064
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	10,38	75	1,125	0,075	15,75	80	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,34	Вода питьевая+	3,09	150								6,75	0,001
	Итого:			1,125	0,075	15,75	80	0,03	0,075	7,5	12,75	0,901
	Обед											
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
57,1	Икра баклажанная+	13,53	30	0,675	2,175	2,85	31,5	0,015	0,023	1,515	7,898	0,27
97,1	Суп из овощей+	8,18	150	2,1	2,5	12	82	0,07	0,06	4,91	33,31	0,6
106,1	Картофель тушёный+	6,12	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
282,1	Сёмга припущенная+	85,13	50	13,225	0,642	0,425	60,067	0,043	0,062	1,137	24,558	0,35
203,1	Напиток брусничный+	8,18	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
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+	0,05	3								11,04	0,087
	Итого:			27,93	15,662	65,935	526,37	0,241	0,179	9,812	106,314	3,256
	Полдник											
147,1	Блины+	4,81	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667
0,17	Джем+	1,17	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
0,24	Йогурт+	10,57	150				20					
	Итого:			3,477	2,083	27,987	151,243	0,067	0,025	4	11,35	0,717
	Ужин											
0,53	Хлеб «8 злаков»		50	6,675	2,113	21,675	82,5	0,138	0,063	0,05	51,5	1,25
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	9,98	20	0,171	14,486	0,257	82,12		0,029		4,8	0,029
8,1	Каша кукурузная молочная+	10,69	150	8,7	4,1	38,1	157,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	3,79	180	0,72	0,48	36,005	142,968	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
	Итого:			16,266	21,178	96,037	464,988	0,23	0,273	60,15	210,552	3,391
	Итого за день:			61,556	47,913	252,395	1 541,894	0,715	0,878	85,903	429,862	13,328

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 165,00 руб.
Стоимость за 10: 165,00 руб.

Зав. производством: / Колмыкова К. О.
Шеф-повар: / Северова М. А.
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
Директор: В.А. Тутельян

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ г. Нижневартовска ДС №

38 "Домовёнок"

Бондарева Л. А.

М. П.

30 июня 2022 г.

Подпись



День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 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											
3,1	Каша геркулес молочная+	11,53	150	5,2	3,9	26,8	103,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
268	Бутерброд с маслом+	4,03	5/30	2,45	7,55	14,62	126	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	4,61	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:			9,25	13,05	53,82	300,2	0,11	0,24	1,08	211,72	1,83
	Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	14,63	95	1,007	0,304	8,408	76	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
0,34	Вода питьевая+	3,09	150								6,75	0,001
	Итого:			1,007	0,304	8,408	76	0,032	0,025	5,13	12,45	0,267
	Обед											
79,1	Рассольник домашний+	7,06	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,63	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	0,55	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
0,13	Сметана в суп+	0,75	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
261	Котлеты рубленные из птицы*+	20,3	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
258,3	Рис припущенный+	13,9	110	2,882	2,625	18,795	110,242	0,116	0,098	9,673	33,924	0,983
0,01	Соль+	0,05	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
0,47	Сок морковно-яблочный+	6,45	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:			24,087	22,815	65,93	563,002	0,353	0,28	28,066	155,219	4,96
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	10,4	150	3,9	4	7,1	57,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	11,96	70	8,596	25,634	34,874	102,2	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:			12,496	29,634	41,974	160	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894
	Ужин											
251	Азу с говядиной+	53,99	180	11,34	7,2	18,18	334,59	0,126	0,162	6,84	30,6	2,16
143,1	Напиток из плодов шиповника+	5,3	170	0,567		14,971	38,14	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,1	Хлеб пшеничный+	2,05	50	3,3	0,6	17,1	88,5	0,088	0,038		17,5	1,95
	Итого:			15,207	7,8	50,251	461,23	0,225	0,313	193,749	58,64	8,405
	Итого за день:			62,047	73,603	220,384	1 560,432	0,856	1,114	228,959	727,517	16,356

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 165,49 руб.
Стоимость за 10: 165,00 руб.

Зав. производством: Колмыкова К. О.

Шеф-повар: Северова М.А.

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

Директор: В.А. Тутельян

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №
38 "Домовенок"
Бондарева Л. А.
М. П. 30 июня 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
	Завтрак											
17,5	Суп молочный с крупой (манная)++	6,34	150	2,6	2,8	11	40,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
100,1	Бутерброд с сыром+	8,12	10,504/5/30	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
36	Какао на молоке+	12,83	160	5,429	6,304	18,468	128,533	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725
	Итого:			12,999	15,644	44,028	306,133	0,164	0,486	2,99	457,365	0,965
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,09	150								6,75	0,001
0,16	Абрикосы+	12,3	95	0,855	0,095	8,55	82	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665
	Итого:			0,855	0,095	8,55	82	0,028	0,057	9,5	33,35	0,666
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	7,42	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
83,1	Суп пюре из картофеля+	5,39	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,63	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
109,1	Пудинг из говядины+	35,39	50	18,4	5,992	0,933	229,833	0,067	0,192	0,083	30,342	1,758
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	0,55	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
139,1	Напиток клюквенный+	7,2	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:			30,246	12,485	86,185	558,323	0,325	0,328	20,723	91,466	4,713
	Полдник											
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	4,2	60	3,754	2,177	24,343	102	0,069	0,034	0,411	12,686	0,754
281,2	Снежок	11,3	150	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
	Итого:			8,254	3,677	30,343	158	0,129	0,274	1,611	192,686	0,904
	Ужин											
212,1	Капуста тушённая+	12,94	120	3,3	7,356	13,548	221,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62
0,1	Хлеб пшеничный+	2,05	50	3,3	0,6	17,1	88,5	0,088	0,038		17,5	1,95
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	17,62	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
0,38	Сок мультифруктовый+	8,5	170	0,51		23,449	81,521	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
	Итого:			10,48	14,816	60,127	475,137	0,209	0,181	61,844	242,593	4,87
	Итого за день:			62,835	46,717	229,233	1 579,593	0,855	1,326	96,669	1 017,459	12,119

Зав. производством: Колмыкова К. О. / Колмыкова К. О.
 Шеф-повар: Северова М.А / Северова М.А
 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 институт питания РАМН
Директор: В.А. Тутельян

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ г. Нижневартовска ДС №
38 "Домовёнок"
Бондарева Л. А.
М. П. 30 июня 2022 г.

Подпись

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
146,1	Пудинг из творога+	22,7	100	13,06	13,69	24,37	107,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
0,17	Джем+	2,33	20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
34	Чай с молоком+	5,53	180	1,92	1,92	14,88	54,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
0,25	Батон нарезной+	2,04	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			18,14	15,97	71,57	306,393	0,131	0,318	8,598	202,88	2,888
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,09	150								6,75	0,001
0,27	Персики+	14,47	95	0,855	0,095	9,025	75	0,038	0,076	9,5	19	0,57
	Итого:			0,855	0,095	9,025	75	0,038	0,076	9,5	25,75	0,571
	Обед											
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
316,1	Лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	4,43	30	0,45	1,8	3	30	0,008	0,023	15,3	6	0,6
72,1	Борщ украинский+	7,75	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
220,1	Мясо для супа+	7,25	8	2,08	1,36		40,56	0,004	0,012		2,4	0,12
0,13	Сметана в суп+	0,9	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
314,1	Соус томатный+	0,47	10	0,17	0,45	0,78	8	0,002	0,002	0,28	2	0,07
0,09	Хлеб ржаной+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
204,1	Гречка рассыпчатая+	8,98	110	6,611	1,716	33,429	118,477	0,176	0,095		14,333	3,366
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,42	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
492	Язык отварной	43,68	50	11,192	7,008		107,167	0,037	0,095		21,782	0,854
	Итого:			24,603	17,674	87,229	562,539	0,312	0,341	26,43	135,865	7,787
	Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	5,19	60	4,1	3,6	32,65	82	0,086		0,031	18,1	0,66
281,1	Ряженка*+	5,2	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:			8,45	7,35	38,95	160	0,116	0,02	0,481	204,1	0,81
	Ужин											
171,1	Запеканка овощная+	20,09	170	5,825	6,517	34,045	250,007	0,159	0,136	18,53	69,167	1,904
203,1	Напиток брусничный+	9,82	180	0,12		22,44	85,56			1,344	8,532	0,144
0,53	Хлеб «8 злаков»		50	6,675	2,113	21,675	132,5	0,138	0,063	0,05	51,5	1,25
	Итого:			12,62	8,629	78,16	468,067	0,296	0,198	19,924	129,199	3,298
	Итого за день:			64,668	49,718	284,934	1 570,999	0,893	0,954	64,933	697,794	15,354

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 165,15 руб.
Стоимость за 10: 165,00 руб.

Зав. производством: Колмыкова К. О.
Шеф-повар: Северова М.А.
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
Директор: В.А. Тутельян

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №
 38 "Домовёнок"
 Бондарева Л. А.
 М. П. 30 июня 2022 г.
 Подпись

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №
 38 "Домовёнок"
 Бондарева Л. А.
 М. П. 30 июня 2022 г.
 Подпись

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №
 38 "Домовёнок"
 Бондарева Л. А.
 М. П. 30 июня 2022 г.
 Подпись

Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--------------	-----------------------------

Зав. производством:		/	Колмыкова К. О.
Шеф-повар		/	Северова М.А
Бухгалтер:		/	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 институт питания РАМН
Директор: В.А. Тутельян