




День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима -Весна Ясли 2023 г.
Возрастная категория: Ясли



Примерное ежедневное меню.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	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 рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	340	9,29	16,68	53,88	403,23	0,11	0,25	1,08	212,92	1,84
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
Обед											
83,1	Суп из овощей	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени(запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
272,1	Перловка отварная	60	0,768	0,816	6,198	35,1	0,012			5,004	0,186
277,1	Свекла тушенная с луком	60	1,692	5,532	8,682	85,89	0,02	0,03	4,962	25,5	1,14
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
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
	Итого:	556	21,57	20,678	68,08	534,26	0,353	10,151	83,999	113,194	8,942
Полдник											
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
270	Горячий бутерброд с сыром	3/17,66/20	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:	220	11,1	13,42	18,09	239,82	0,077	0,312	1,353	350,93	0,286
Ужин											
52,1	Салат из квашеной капусты	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,44	15,16	41,142	379,61	0,317	0,16	216,849	73,93	7,66
	Итого за день:	1 611	63,255	66,128	188,887	1 591,291	0,895	10,876	360,281	783,274	19,013
	Итого среднее за 10 дней:		60,834	55,182	218,41	1 591,149	22,049	2,332	160,802	795,747	14,961

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.
Медсестра:  / Омельченко А. Ю.
Бухгалтер:  / Ряснова А. Ф.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима -Весна Ясли 2023 г.
 Возрастная категория: Ясли



Примерное ежедневное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	394	13,26	16,4	28,105	297,2	70,904	0,377	1,72	451,84	0,74
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
Обед											
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
80,1	Рассолник ленинградский	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	9	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные	130	10,608	3,744	64,883	198,77	0,199	0,078		24,362	1,412
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	637	35,773	16,084	116,814	616,429	0,441	0,291	15,33	138,25	6,227
Полдник											
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	10,18	7,88	53,29	324,3	0,116	0,104	0,59	242,85	0,867
Ужин											
186,1	Рагу фруктово-овощное	40	0,8	0,311	8,222	35,311	0,022	0,033	8,598	27,058	0,656
26,1	Запеканка из творога с морковью	130	15,557	17,446	22,031	297,83	0,069	0,286	1,031	177,363	0,867
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
138,1	Кисель из черники	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	375	21,097	20,462	72,326	549,921	0,206	0,444	10,839	301,651	4,692
	Итого за день:	1 751	80,69	60,854	279,56	1 826,372	71,685	1,244	33,229	1 152,64	14,711
	Итого среднее за 10 дней:		60,834	55,182	218,41	1 591,149	22,049	2,332	160,802	795,747	14,961

Стоимость рациона:


Стоимость по плану:

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

 / Байрама Е. Г.

Медсестра:

 / Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:

 / Ряснова А. Ф.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66
"Забавушка"

Иванова С. И.

М. П.

Подпись

26 декабря 2022 г.



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима -Весна Ясли 2023 г.
Возрастная категория: Ясли

Примерное ежедневное меню.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	24,545/4,09 1/16,364	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
	Итого:	348	8,777	12,145	44,609	322,866	0,161	0,235	1,102	180,758	4,072
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
Обед											
276	Салат из консервированных овощей	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
239,1	Мясо для супа (цыплята)	20	6,8	6,1	0,2	83,3	0,04			6,44	0,6
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
234,6	Рыба кета припущенная	65	11,07	6,38		102,31	0,24		1,08	16,42	0,46
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	605	27,629	19,862	70,154	580,292	0,569	0,197	26,307	125,963	4,871
Полдник											
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:	220	14,846	27,509	39,249	463,38	0,096	0,133	0,904	291,108	0,949
Ужин											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	130	7,401	4,706	26,988	172,961	0,072	0,115	0,152	47,398	1,054
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	350	10,561	5,226	65,068	345,061	0,158	0,177	7,952	71,698	3,244
	Итого за день:	1 618	63,239	64,837	239,03	1 794,534	1,022	0,836	45,765	677,127	14,276
	Итого среднее за 10 дней:		60,834	55,182	218,41	1 591,149	22,049	2,332	160,802	795,747	14,961

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

 / Байрама Е. Г.

Медсестра:

 / Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:

 / Рязнова А. Ф.




День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима -Весна Ясли 2023 г.
Возрастная категория: Ясли



**Ежедневное меню
на 9 января 2023 г.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
17,5	Суп молочный с крупой (манная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	387	16,4	21,93	43,279	433,3	0,164	0,457	2,79	356,41	1,47
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											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
70,1	Борщ сибирский	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	9	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
259	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	8,66	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	597	19,635	12,5	50,761	393,795	0,246	0,239	27,885	142,12	5,641
Полдник											
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	170	4,38	4,42	19,1	129,88	0,045	0,162	0,78	154,88	0,16
Ужин											
197	Яблоки печеные с рафинадной пудрой	70	0,28	0,28	21,73	91	0,02	0,01	2,97	11,5	1,56
150,1	Суфле творожное	120	17,2	9,2	17,8	218,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	20,77	10,36	75,4	471,02	0,18	0,32	6,32	214,16	4,4
	Итого за день:	1 609	61,785	49,51	194,615	1 463,295	0,65	1,208	172,775	897,57	12,271
	Итого среднее за 10 дней:		60,834	55,182	218,41	1 591,149	22,049	2,332	160,802	795,747	14,961

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.
Медсестра:  / Омельченко А. Ю.
Бухгалтер:  / Ряснова А. Ф.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима -Весна Ясли 2023 г.
Возрастная категория: Ясли

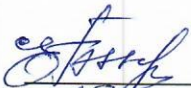


Примерное ежедневное меню.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	357	16,295	26,378	30,195	421,45	0,129	0,424	5,17	121,483	3,66
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	558	27,22	12,49	63,692	484,11	0,301	1,671	67,15	165,71	6,056
Полдник											
147,2	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
0,22	Мёд	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Итого:	220	8,38	7,6	49,92	286,1	0,13	0,23	1,55	193,88	1,03
Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006
164,1	Картофель отварной	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
222,1	Зелень свежая (укроп, петрушка) для подачи к блюдам	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
273,5	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,53	Хлеб «8 злаков»	40	5,34	1,69	17,34	106	0,11	0,05	0,04	41,2	1
	Итого:	352	13,388	9,04	50,048	341,648	0,232	0,139	23,935	100,886	2,194
	Итого за день:	1 562	65,583	55,53	200,98	1 563,72	0,807	2,487	101,555	596,209	14,665
	Итого среднее за 10 дней:		60,834	55,182	218,41	1 591,149	22,049	2,332	160,802	795,747	14,961

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

 / Байрамова Е. Г.

Медсестра:

 / Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:

 / Рыснова А. Ф.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Ясли 2023 г.
Возрастная категория: Ясли



**Ежедневное меню
на 9 января 2023 г.**


№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	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	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	344	7,6	10,73	22,872	203,97	70,91	0,35	1,61	433,64	0,81
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											
42	Салат из солёных огурцов с луком	40	0,3	2	1,1	23,7	0,01	0,01	2,22	9,32	0,24
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	12	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
227,1	Плов из отварной говядины	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	570	19,95	20,7	79,792	526,783	0,214	0,121	69,58	113,957	5,543
Полдник											
0,4	Пряники	20	1	0,6	15,5	70	0,02	0,01		1,8	0,12
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:	170	5,35	4,35	21,5	145	0,08	0,27	1,05	181,8	0,27
Ужин											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
241	Запеканка картофельная с печенью*	135	7,64	3,91	20,036	147	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	355	11,33	6,79	58,406	338,22	0,29	0,68	27,48	66,49	5,75
	Итого за день:	1 514	44,83	42,72	188,195	1 242,473	71,539	1,443	128,22	822,137	12,448
	Итого среднее за 10 дней:		60,834	55,182	218,41	1 591,149	22,049	2,332	160,802	795,747	14,961

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

 / Байрама Е. Г.

Медсестра:

 / Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:

 / Ряснова А. Ф.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66

Забавушка

Иванова С. И.

М. П.

26 декабря 2022 г.

Подпись

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Ясли 2023 г.
Возрастная категория: Ясли



Примерное ежедневное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:	340	12,79	16,88	65,18	466,83	0,14	0,27	1,06	214,81	2,78
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
Обед											
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
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
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:	603	20,256	14,476	60,915	459,401	0,34	0,356	190,598	126,257	8,191
Полдник											
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	210	8,79	5,65	48,74	262,39	0,11	0,07	0,51	201,92	1,33
Ужин											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
144,2	Запеканка из творога	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	375	25,869	26,172	63,585	602,398	0,201	0,507	3,979	305,62	3,388
	Итого за день:	1 623	68,465	63,368	245,545	1 827,119	0,848	1,231	232,247	881,857	15,784
	Итого среднее за 10 дней:		60,834	55,182	218,41	1 591,149	22,049	2,332	160,802	795,747	14,961

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Средняя стоимость за 10

дней:

шеф-повар:  / Байрамова Е. Г.Медсестра:  / Омельченко А. Ю.Бухгалтер:  / Рыаснова А. Ф.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №66

"Забавушка"

Иванова С. И.

М. П.

26 декабря 2022 г.

Подпись



День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Ясли 2023 г.
Возрастная категория: Ясли

Примерное ежедневное меню.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак											
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
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	394	16,45	21,11	28,719	354,65	70,924	0,487	3,07	510,35	1,03
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											
311,1	Томаты консервированные порциями	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
72,1	Борщ украинский	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	12	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
262,1	Фрикадельки из филе куриного	60	9,26	1,07	5,24	67,63	0,04		0,18	20,32	0,63
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	130	1,933	5,313	11,943	102,96	0,095	0,095	24,969	30,385	0,953
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	610	21,783	15,423	63,411	492,72	0,294	0,228	51,329	161,055	5,489
Полдник											
334	Плюшка новомосковская	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	210	10,35	5,475	37,025	238,5	0,086	0,037	0,781	173,1	0,785
Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
242,1	Макаронник с сердцем*+	130	11,78	5,94	25,62	203	0,09	0,98	3,62	20	3,97
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	350	14,78	6,517	51,046	323,16	0,168	1,018	7,87	49,81	5,88
	Итого за день:	1 639	64,488	48,6	195,951	1 474,505	71,502	1,845	70,55	900,315	14,084
	Итого среднее за 10 дней:		60,834	55,182	218,41	1 591,149	22,049	2,332	160,802	795,747	14,961

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

Медсестра:

Бухгалтер:

/ Байрама Е. Г.

/ Омельченко А. Ю.

/ Ряснова А. Ф.

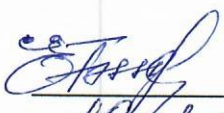
День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Ясли 2023 г.
Возрастная категория: Ясли



Примерное еждневное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	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
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	340	13,09	16,48	63,492	454,35	0,24	0,41	1,57	328,81	3,06
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											
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы	40	0,6	1,9	4,1	35,9	0,01	0,01	6,81	16,76	0,4
253,2	Суп картофельный с клецками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (цыплята)	20	6,8	6,1	0,2	83,3	0,04			6,44	0,6
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	130	7,092	9,526	9,504	169,426	0,116		17,536	23,046	1,863
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	547	20,216	21,706	60,572	533,65	0,314	0,071	39,074	100,025	5,392
Полдник											
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
Ужин											
197,4	Яблоки, фаршированные морковью	65	0,48	1,27	10,02	53	0,02	0,02	2,95	16,7	1,5
146,1	Пудинг из творога	130	16,978	17,797	31,681	348,062	0,072	0,289	0,216	158,314	1,248
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	385	21,398	19,947	90,281	612,902	0,172	0,409	5,066	238,604	5,498
	Итого за день:	1 547	61,664	65,888	245,68	1 827,252	0,805	1,124	181,645	888,015	15,106
	Итого среднее за 10 дней:		60,834	55,182	218,41	1 591,149	22,049	2,332	160,802	795,747	14,961

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.

Медсестра:  / Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:  / Ряснова А. Ф.



День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Ясли 2023 г.
Возрастная категория: Ясли

Примерное ежедневное меню

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
312,1	Икра баклажанная порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	357	16,29	26,303	19,29	418	0,127	0,432	3,075	119,373	3,65
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
121,1	Рулет из говядины	60	9,7	4,9	4,7	101,6	0,04	0,1	0,18	25,29	0,74
163,1	Капуста тушённая	130	4,117	3,575	16,792	101,833	0,054	0,065	34,428	84,955	1,278
126,1	Компот из смородины черной	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	603	23,447	11,205	66,676	445,373	0,275	0,316	145,828	200,255	5,704
Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	Итого:	210	8,64	7	58,94	315,39	0,13	0,25	1,41	197,42	1,33
Ужин											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
241	Запеканка картофельная с печенью*	135	7,64	3,91	20,036	147	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	355	11,33	6,79	58,406	338,22	0,29	0,68	27,48	66,49	5,75
	Итого за день:	1 600	59,737	51,328	210,662	1 548,993	0,844	1,693	301,543	595,538	18,084
	Итого среднее за 10 дней:		60,834	55,182	218,41	1 591,149	22,049	2,332	160,802	795,747	14,961

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:
Медсестра:
Бухгалтер:

 / Байрама Е. Г.
 / Омельченко А. Ю.
 / Ряснова А. Ф.