



День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли 2022
 Возрастная категория: Ясли

Примерное циклическое 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											
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
100,2	Бутерброд с сыром	30/5/10,6/38	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	345	9,54	10,59	42,26	300,4	0,15	0,42	1,78	451,74	1,29
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	18,75	1,651
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	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
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
236	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	579	19,29	16,58	60,938	471,5	0,39	0,194	38,856	144,67	7,257
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											
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62
106,1	Рис припущенный	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
528	Соус красный основной	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
129,1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	8,627	10,009	64,365	382,592	0,145	0,111	7,43	136,034	2,678
	Итого за день:	1 679	42,837	41,559	196,413	1 331,502	0,787	1,01	172,866	932,994	13,146
	Итого среднее за 10 дней:		57,408	49,902	218,319	1 567,948	0,8	2,507	125,667	826,663	13,867

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

Повар: _____ / Бочарникова А. П.
 Медсестра: _____ / Омельченко А. Ю.
 Бухгалтер: _____ / Прошина И. А.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-осень ясли 2022
Возрастная категория: Ясли



Примерное циклическое 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											
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
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	340	14,65	18,38	66,774	494,16	0,25	0,22	2,65	330,29	2,8
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	27,75	0,526
Обед											
80,1	Рассольник 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	12	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль	3								11,04	0,087
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
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
469	Биточки приуценные(паровые) из свинины	60	5,99	14,2	3,66	166,4	0,26	12,64	0,2	22,59	1,19
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	Итого:	629	18,72	28,03	56,388	552,11	0,531	12,981	213,4	136,34	9,057
Полдник											
332	Рулет с маком	60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11	1,3
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:	210	8,49	9,88	36,55	268,6	0,091	0,02	0,468	327,11	1,45
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
146,1	Пудинг из творога	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
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:	330	16,62	16,57	65,05	483,44	0,147	0,306	3,626	163,77	3,46
	Итого за день:	1 734	59,155	72,935	231,512	1 827,31	1,041	13,572	227,644	985,26	17,293
	Итого среднее за 10 дней:		57,408	49,902	218,319	1 567,948	0,8	2,507	125,667	826,663	13,867

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Средняя стоимость за 10

дней:

Повар:  / Бочарникова А. П.

Медсестра:  / Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:  / Прошина И. А.






День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли 2022
 Возрастная категория: Ясли

Примерное циклическое 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	Са	Fe
Завтрак											
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:	380	11,3	8,74	25,385	267,74	0,102	0,215	0,92	175,72	1,41
Завтрак 2ой											
0,43	Слива	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	31,5	1,351
Обед											
81,1	Суп картофельный	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
249,2	Рыба лосось (семга) для супа	15	3	1,22		22,95	0,03	0,04	0,15	2,25	0,12
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	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	567	17,606	9,686	58,276	390,158	0,276	0,665	89,37	107,086	4,479
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
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	210	10,69	3,775	46,815	244,89	0,08	0,087	0,81	170,92	1,305
Ужин											
59,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
176,1	Макароны, запеченные с сыром	150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	12,14	8,94	65,858	405,305	0,185	0,11	36,4	154,84	3,44
	Итого за день:	1 752	52,561	31,441	204,284	1 344,303	0,65	1,084	138,75	640,066	11,985
	Итого среднее за 10 дней:		57,408	49,902	218,319	1 567,948	0,8	2,507	125,667	826,663	13,867

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

Повар:  / Бочарникова А. П.
 Медсестра:  / Омельченко А. Ю.
 Бухгалтер:  / Прошина И. А.



День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли 2022
 Возрастная категория: Ясли

Примерное цикличное 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											
2,1	Каша пшённная молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	7/30/3	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:	340	12,99	17,38	70,58	491,73	0,28	0,39	1,56	338,85	2,32
Завтрак 2ой											
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	36,75	0,601
Обед											
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
0,01	Соль	3								11,04	0,087
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
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
268	Оладьи из печени	7/30/3									
212,1	Капуста тушённая	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
203,1	Напиток брусничный	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	Итого:	582	15,844	19,79	64,48	487,134	0,244	0,122	58,758	154,889	4,785
Полдник											
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипячённое	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											
186,1	Рагу фруктово-овощное	40	0,8	0,311	8,222	35,311	0,022	0,033	8,598	27,058	0,656
144,2	Запеканка из творога	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	345	21,97	19,506	72,881	553,926	0,186	0,438	9,378	284,798	3,376
	Итого за день:	1 662	55,784	61,396	233,116	1 697,97	0,77	1,142	205,476	970,167	11,242
	Итого среднее за 10 дней:		57,408	49,902	218,319	1 567,948	0,8	2,507	125,667	826,663	13,867

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

Повар: _____ / Бочарникова А. П.
 Медсестра: _____ / Омельченко А. Ю.
 Бухгалтер: _____ / Прошина И. А.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Лето-осень ясли 2022
 Возрастная категория: Ясли

УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №66
 "Забавушка"
 М.П. Иванова С. И.
 14 июля 2022 г.
 Подпись



Примерное циклическое 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											
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	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
100	Бутерброд с сыром	30/5/10, 638	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
Итого:		355	17,575	24,675	29,935	410,45	0,124	0,416	5,225	201,45	3,59
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	4,5	0,21
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
Итого:		225	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	11,25	0,211
Обед											
65,1	Борщ	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
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
0,13	Сметана в суп	12	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
260,1	Плов из филе куриного	140	15,374	4,55	21,088	186,769	0,088		1,181	14,42	1,453
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
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Итого:		559	25,724	14,35	66,416	493,699	0,229	0,131	35,131	124,86	5,53
Полдник											
301	Булочка российская	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
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	8,451	7,997	55,697	328,8	0,119	0,269	1,393	198,343	0,739
Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	130	14,647	10,989	7,202	186,55	0,195		8,775	35,256	1,085
273,5	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
Итого:		350	17,727	11,539	35,872	320,22	0,285	0,04	20,575	61,696	2,945
Итого за день:		1 699	70,272	58,801	194,558	1 586,169	0,781	0,876	66,374	597,599	13,014
Итого среднее за 10 дней:			57,408	49,902	218,319	1 567,948	0,8	2,507	125,667	826,663	13,867

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

Повар: _____ / Бочарникова А. П.
 Медсестра: _____ / Омельченко А. Ю.
 Бухгалтер: _____ / Прошина И. А.



День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 2022
Возрастная категория: Сад

Примерное цикличное меню

№ рецептуры	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											
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
100	Бутерброд с сыром	30/5/16	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
	Итого:	410	13,979	15,506	49,077	393,039	0,196	0,287	3,35	556,643	1,383
Завтрак 2ой											
0,43	Слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	42	1,802
Обед											
79,1	Рассольник домашний	180	1,62	3,694	10,534	87,48	0,06	0,048	7,908	21,564	0,732
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,13	Сметана в суп	15	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
242,1	Макаронник с сердцем**	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
	Итого:	683	27,725	17,349	93,345	662,894	0,296	1,357	90,548	128,206	9,817
Полдник											
0,14	Печенье	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:	220	6,564	6,624	20,592	168,152	0,084	0,32	1,26	221,216	0,558
Ужин											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
164,1	Картофель отварной	140	2,781	3,285	21,476	133,971	0,131	0,093	11,545	14,019	1,176
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
222,1	Зелень свежая (укроп, петрушка) для подачи к блюдам	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	80	5,653	2,72	2,987	59,733	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667
133	Кисель из плодов шиповника	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	515	14,135	18,385	78,283	539,542	0,264	0,233	64,325	95,127	5,297
	Итого за день:	2 128	63,503	58,264	251,898	1 811,907	0,849	2,206	174,483	1 043,192	18,856
	Итого среднее за 10 дней:		75,506	65,646	298,71	2 069,014	1,028	5,695	170,335	1 022,213	17,549

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

Повар: _____ / Бочарникова А. П.
Медсестра: _____ / Омельченко А. Ю.
Бухгалтер: _____ / Прошина И. А.



День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето-осень сад 2022
Возрастная категория: Сад

Примерное цикличное 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	Ca	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
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	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:	403	11,326	19,022	58,984	453,772	0,14	0,305	1,296	257,04	2,092
Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	Итого:	300	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	15	0,282
Обед											
98,1	Суп-пюре из разных овощей	180	2,016	2,88	8,554	67,414	0,05	0,065	4,817	47,462	0,468
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	15	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
272,1	Перловка отварная	70	0,896	0,952	7,229	40,95	0,014			5,838	0,215
277,1	Свекла тушенная с луком	70	1,974	6,454	10,127	100,207	0,023	0,037	5,787	29,75	1,33
250,3	Шницели	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
	Итого:	683	29,051	23,911	76,966	624,173	0,279	0,332	19,665	216,85	6,198
Полдник											
334	Плюшка новомосковская	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	10,003	8,7	45,65	302	0,141	0,023	0,576	244,31	0,94
Ужин											
150,1	Суфле творожное	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
197	Яблоки печеные с рафинадной пудрой	85	0,32	0,32	27,9	110	0,02	0,01	3,16	14,4	1,61
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	25,914	12,17	117,391	672,363	0,174	0,349	5,7	193,606	3,745
	Итого за день:	2 086	77,354	64,123	307,841	2 096,308	0,768	1,036	32,637	926,806	13,257
	Итого среднее за 10 дней:		75,506	65,646	298,71	2 069,014	1,028	5,695	170,335	1 022,213	17,549

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

Повар: _____ / Бочарникова А. П.
Медсестра: _____ / Омельченко А. Ю.
Бухгалтер: _____ / Прошина И. А.



День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень ясли 2022
 Возрастная категория: Ясли

Примерное цикличное 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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	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			
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	380	13,04	9,94	42,055	308,74	0,152	0,395	1,71	350,54	1,18
Завтрак 2ой											
0,16	Абрикосы	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	27,75	0,526
Обед											
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
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	3								11,04	0,087
216,1	Помидоры свежие порциями	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
119,1	Гуляш из отварной говядины	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
140,2	Напиток из груш	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
	Итого:	559	21,32	11,23	48,096	377,04	0,277	0,284	62,736	118,92	5,067
Полдник											
151,1	Булочки с изюмом	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
0,24	Йогурт	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	210	12,25	7,275	42,775	262,2	0,11	0,137	0,88	202,81	1,455
Ужин											
106,1	Рис припущенный	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
528	Соус красный основной	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	360	15,757	5,849	75,229	422,792	0,165	0,191	3,27	98,284	3,708
	Итого за день:	1 734	63,042	34,369	214,905	1 399,772	0,726	1,052	76,096	798,304	11,936
	Итого среднее за 10 дней:		57,408	49,902	218,319	1 567,948	0,8	2,507	125,667	826,663	13,867

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

Повар: _____ / Бочарникова А. П.
 Медсестра: _____ / Омельченко А. Ю.
 Бухгалтер: _____ / Прошина И. А.

ТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №66
 "Забавушка" МАДОУ
 Иванова С. И.
 М. П. 8 июля 2022 г.
 Подпись



День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень ясли 2022
 Возрастная категория: Ясли

Примерное цикличное 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											
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
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:	340	12,05	19,38	50,574	424,76	0,23	0,21	2,67	346,64	1,7
Завтрак 2ой											
0,27	Персики	75	0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	15	0,45
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	21,75	0,451
Обед											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
239,1	Мясо для супа (цыплеты)	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
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	130	12,827	4,637	7,306	122,235	0,113	1,326	48,412	55,77	1,985
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	537	24,897	12,377	55,254	431,985	0,324	1,427	63,582	147,92	5,712
Полдник											
0,4	Пряники	20	1	0,6	15,5	70	0,02	0,01		1,8	0,12
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	170	4,9	4,6	22,6	147,8	0,06	0,17	0,78	155,18	0,19
Ужин											
180,1	Вареники ленивые	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
273,2	Компот из мандаринов	150	0,3		20,278	83	0,018	0,011	6,128	18,015	0,105
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	310	17,94	15,14	56,418	435,9	0,148	0,291	6,358	169,065	2,465
	Итого за день:	1 582	60,462	51,572	191,971	1 470,895	0,792	2,158	80,89	840,555	10,518
	Итого среднее за 10 дней:		57,408	49,902	218,319	1 567,948	0,8	2,507	125,667	826,663	13,867

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

Повар: _____ / Бочарникова А. П.
 Медсестра: _____ / Омельченко А. Ю.
 Бухгалтер: _____ / Прошина И. А.


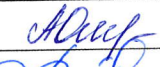



День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Лето-осень ясли 2022
 Возрастная категория: Ясли

Примерное цикличное меню

№ рецептуры	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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
100	Бутерброд с сыром	30/5/10,638	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
	Итого:	355	17,639	19,505	33,516	567,91	0,12	0,4	4,345	186,25	3,47
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
0,34	Вода питьевая	150								6,75	0,001
	Итого:	225	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	21	1,726
Обед											
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
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	12	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	3								11,04	0,087
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
330,1	Горох отварной	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21
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
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
	Итого:	579	27,636	18,306	72,274	562,32	0,559	0,519	37,62	173,54	8,037
Полдник											
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	60	3,617	4,56	22,183	144	0,069	0,051	0,617	13,543	0,789
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	7,817	9,66	38,683	273	0,119	0,251	1,967	195,043	0,939
Ужин											
191,1	Пудинг из моркови и яблок	130	5,633	4,983	25,206	148,128	0,101	0,181	19,464	131,769	1,69
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:	335	10,373	7,688	67,279	364,908	0,215	0,306	20,674	228,999	4,86
	Итого за день:	1 704	63,765	55,181	218,876	1 798,55	1,028	1,498	68,356	804,832	19,032
	Итого среднее за 10 дней:		57,408	49,902	218,319	1 567,948	0,8	2,507	125,667	826,663	13,867

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

Повар:  / Бочарникова А. П.
 Медсестра:  / Омельченко А. Ю.
 Бухгалтер:  / Прошина И. А.