

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
24,1	Омлет с сыром+	12,86	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17	0001 (№ 216)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	32,38	355	14,012	23,288	28,79	376,029	0,147	0,457	3,835	337,074	2,51	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	0003 (№ 0,23)
	Итого:	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
Обед													
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
0,12	Сок персиковый+	4,2	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35	0001 (№ 399)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
267	Жаркое домашнему из говядины+	39,23	160	10,4	6,4	17,76	172,8	0,124	0,16	7,36	25,6	2,24	0001 (№ 276)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
91,1	Суп из овощей с фасолью+	6,04	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35	0001 (№ 81)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	4,91	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
	Итого:	58,76	542	14,817	10,408	63,04	403,504	0,261	0,297	25,842	84,43	5,79	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	9,33	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589	0003
	Итого:	17,74	200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	250,6	0,659	
Ужин													
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	23,31	160	7,076	3,902	17,964	135,289	0,151	0,587	24,507	18,116	3,12	0001 (№ 291)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,72	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	Итого:	40,52	380	10,096	4,702	55,636	315,609	0,222	0,631	83,007	39,776	5,48	
	Итого за день:	161,92	1 572	49,264	60,73	186,601	1 492,554	0,754	1,635	117,324	726,129	16,164	

Стоимость рациона: 271,23 руб.
 Стоимость по плану: 161,92 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
5,1	Каша геркулес молочная+	8,42	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	0001 (№ 185)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
34	Чай с молоком+	8,98	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
	Итого:	22,29	335	10,15	14,25	48,92	364,4	0,18	0,26	1,08	221,35	2,4	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,29)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
Обед													
300,2	Клѐцки+	0,88	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	0001 (№ 120)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,28	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,19	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	0001 (№ 85)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	39,57	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29	0003 (№ 503)
	Итого:	49,7	509	21,654	9,54	73,49	460,744	0,289	1,652	69,848	162,169	5,849	
Полдник													
149,1	Ватрушка с повидлом+	4,19	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983	0001 (№ 458)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	Итого:	12,6	200	7,6	5,583	42,467	233,125	0,107	0,202	0,83	166,647	1,053	
Ужин													
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,72	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
246,3	Рыба тороуша, запеченная с картофелем по – русски+	22,66	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	0001 (№ 250)
486	Салат «Витаминный»	5	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239	0003 (№ 486)
	Итого:	37,35	360	19,26	16,69	43,792	396,46	0,285	0,025	61,775	61,02	2,981	
	Итого за день:	128,78	1 499	58,694	46,093	216,019	1 486,739	0,883	2,154	257,283	623,186	13,933	

Стоимость рациона: 271,23 руб.
 Стоимость по плану: 128,78 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
146,1	Пудинг из творога+	28,12	110	14,366	15,059	26,807	294,514	0,061	0,244	0,183	133,958	1,056	0001 (№ 235)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	4,27	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	0001 (№ 351)
	Итого:	48,12	325	19,316	25,009	56,639	518,434	0,161	0,494	1,143	340,628	2,176	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,21)
	Итого:	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0001 (№ 13)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
492	Язык отварной	0,18	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025	
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
70,1	Борщ сибирский+	3,83	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96	0001 (№ 63)
220,1	Мясо для супа+	9,59	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0003 (№ 220,1)
204,1	Гречка рассыпчатая+	8,56	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	0001 (№ 313)
126,1	Компот из смородины черной+	15,75	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64	0001 (№ 375)
	Итого:	42,29	587	29,404	16,14	73,198	535,934	0,344	0,324	102,702	129,818	7,78	
	Полдник												
0,4	Пряники+	2,7	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
281	Кефир*+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	Итого:	13,86	200	6,9	7,155	23,94	187,69	0,089	0,324	1,26	222,52	0,652	
	Ужин												
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	11,54	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238	
275	Компот из консервированных плодов+	7,85	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
	Итого:	27,4	370	10,884	11,58	64,876	424,524	0,251	0,311	35,78	63,748	3,828	
	Итого за день:	145,31	1 577	67,629	59,959	234,403	1 732,057	0,874	1,527	148,384	762,714	15,336	

Стоимость рациона: 271,23 руб.
 Стоимость по плану: 145,31 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
480	Какао-напиток «Несвик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	4,61	4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	0001 (№ 1)
24,1	Омлет с сыром+	12,86	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17	0001 (№ 216)
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
	Итого:	32,44	353	15,602	24,887	27,033	393,128	0,205	0,265	7,285	337,682	3,075	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	0003 (№ 0,23)
	Итого:	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	Обед												
245,1	Лапша домашняя+	0,46	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218	0001 (№ 118)
245	Суп - лапша домашняя+	1,03	140	1,605	1,017	11,097	62,655	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532	0001 (№ 86)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
260	Плов из птицы*+	47,32	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57	0001 (№ 304)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
	Итого:	55,79	566	22,23	14,845	83,133	554,023	0,258	0,216	27,502	113,931	5,13	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
334	Плюшка новomosковская+	3,9	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55	0003 (№ 334)
	Итого:	12,31	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62	
	Ужин												
112,1	Котлеты рыбные+	18,44	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	0001 (№ 257)
212,1	Капуста тушеная+	8,1	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	0001 (№ 336)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
132	Кисель из кураги+	4,32	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
	Итого:	32,31	340	16,53	8,19	56,754	360,42	0,143	0,173	44,42	132,45	3,45	
	Итого за день:	145,37	1 554	61,979	54,944	208,353	1 565,782	0,732	0,836	83,763	766,777	14	

Стоимость рациона: 271,23 руб.
 Стоимость по плану: 145,37 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
7,1	Каша пшеничная молочная+	8,41	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	0001 (№ 417)
34	Чай с молоком+	8,98	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
	Итого:	22,28	335	12,75	13,25	65,12	433,8	0,2	0,27	1,06	205	3,5	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,29)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
Обед													
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077	0001 (№ 349)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,28	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
114,2	Фрикадельки рыбные из семги		60	8,5	3,92	3,15	81,93	0,13	2,44	0,61	27,6	0,87	
104,2	Картофельное пюре+	7,46	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 321)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	3,58	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77	0001 (№ 57)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	0003 (№ 239,1)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,13	Сметана в суп+	1	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		0003 (№ 0,13)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	4,91	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	28,77	579	32,394	26,272	76,454	670,335	0,439	2,665	24,291	177,7	6,867	
Полдник													
281,1	Ряженка*+	11,9	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17	0001 (№ 401)
0,18	Вафли+	5,73	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187	0003 (№ 0,18)
	Итого:	17,63	195	5,93	5,125	32,14	194,633	0,044	0,027	0,51	213,925	0,357	
Ужин													
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,58	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	0001 (№ 6)
0,12	Сок персиковый+	4,2	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35	0001 (№ 399)
180,1	Вареники ленивые+	26,97	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78	0001 (№ 230)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
	Итого:	34,72	320	18,41	20,255	67,225	521,18	0,169	0,51	9,45	223,33	2,97	
	Итого за день:	110,24	1 524	69,514	64,932	248,289	1 851,958	0,874	3,487	159,061	831,955	15,344	

Стоимость рациона: 271,23 руб.
 Стоимость по плану: 110,24 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
3,1	Каша рисовая молочная+	9,02	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32	0001 (№ 415)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,23	5,319/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:	27,09	340,319	9,6	11,83	37,572	279,07	70,9	0,34	1,6	433,23	0,89	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,29)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	1	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		0003 (№ 0,13)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,54	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	0001 (№ 67)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
312,2	Икра кабачковая порционная+	2,84	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21	0001 (№ 53)
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	26,08	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	0001 (№ 278)
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,79	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	0001 (№ 206)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,72	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	48,75	539	27,91	12,59	97,58	451,29	0,333	0,249	64,46	97,64	5,326	
	Полдник												
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
147,2	Блины+	4	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667	0001 (№ 444)
	Итого:	12,41	225	9,117	8,208	42,142	264,883	0,151	0,28	1,03	239,28	0,787	
	Ужин												
116,1	Суфле рыбное+	16,79	80	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57	0001 (№ 268)
34,1	Чай с лимоном+	1,71	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	0001 (№ 393)
164,1	Картофель отварной+	5,51	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	Итого:	25,46	360	13,755	4,615	36,615	248,26	0,198	0,171	10,841	51,113	3,26	
	Итого за день:	120,55	1 559,319	60,412	37,273	221,259	1 275,513	71,603	1,054	201,681	833,263	11,913	

Стоимость рациона: 271,23 руб.
 Стоимость по плану: 120,55 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
34	Чай с молоком+	8,98	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
2,1	Каша пшеничная молочная+	8,38	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	0001 (№ 165)
	Итого:	22,25	335	12,65	14,15	66,22	447,3	0,24	0,25	1,05	215,04	2,76	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,29)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Обед												
528	Соус красный основной+	0,5	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	0001 (№ 349)
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,89	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	0001 (№ 82)
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
250,2	Биточки+	19,5	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	0001 (№ 282)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
104,2	Картофельное пюре+	7,46	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 321)
220,1	Мясо для супа+	9,59	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0003 (№ 220,1)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,51	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	Итого:	54,27	589	21,506	13,439	62,556	476,408	0,29	0,375	191,996	110,946	8,217	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
301	Булочка российская+	4,22	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491	0001 (№ 474)
	Итого:	12,63	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	12,07	200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1	0001 (№ 344)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0001 (№ 13)
	Итого:	17,24	430	4,3	6,41	42,11	239,12	0,185	0,145	34,61	75,85	2,68	
	Итого за день:	113,23	1 649	45,929	40,443	218	1 439,138	0,834	1,002	352,222	581,252	15,868	

Стоимость рациона: 271,23 руб.
 Стоимость по плану: 113,23 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	3,56	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05	0001 (№ 351)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
144,2	Запеканка из творога+	28,87	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	0001 (№ 237)
35,1	Кфейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:	48,16	310	20,78	26,34	37,182	460,995	0,15	0,505	1,175	352,085	1,77	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,21)
	Итого:	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Обед												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
220,1	Мясо для супа+	9,59	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0003 (№ 220,1)
275	Компот из консервированных плодов+	7,85	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
250,1	Котлеты+	16,24	50	8,083	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55	0001 (№ 282)
212,1	Капуста тушённая+	8,1	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	0001 (№ 336)
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,15	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	0001 (№ 81)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	Итого:	47,71	509	20,973	17,297	64,665	491,56	0,244	0,254	53,435	154,303	5,155	
	Полдник												
0,14	Печенье+	4,25	25	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18	0003 (№ 0,14)
281	Кефир*+	10,54	170	4,93	4,25	6,8	85	0,068	0,295	1,19	204	0,17	0001 (№ 401)
	Итого:	14,79	195	9,13	10,887	48,65	329,225	0,11	0,325	1,19	220,3	1,35	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	11,46	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	0001 (№ 45)
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,78	150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
15,1	Омлет натуральный+	4,42	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28	0001 (№ 215)
	Итого:	21,11	380	12,76	17,767	50,012	405,04	0,132	0,289	11,36	99,127	3,354	
	Итого за день:	145,41	1 489	64,768	72,366	216,259	1 752,295	0,667	1,448	74,66	831,815	12,529	

Стоимость рациона: 271,23 руб.
 Стоимость по плану: 145,41 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
33	Чай с сахаром+	0,94	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	5,23	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	0001 (№ 93)
	Итого:	11,06	335	5,81	10,35	26,75	265,5	0,11	0,2	0,81	159,92	1,53	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	0003 (№ 0,23)
	Итого:	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	Обед												
314,1	Соус томатный+	1,34	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	0001 (№ 348)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
80,1	Рассольник ленинградский+	4,06	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	0001 (№ 76)
324	Картофельное пюре с морковью+	7,81	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47	0001 (№ 322)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
117,2	Суфле из филе куриного	21,09	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113	0001 (№ 310)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	4,91	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	Итого:	47,79	572	19,795	11,935	64,566	444,708	0,253	0,148	16,266	149,299	4,803	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	3,48	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7	0001 (№ 454)
	Итого:	11,89	200	7,071	5,186	32,214	202,086	0,097	0,203	0,809	171,809	0,77	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
133	Кисель из плодов шиповника+	1,89	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4	0001 (№ 381)
264,1	Печень по-деревенски+	37,94	140	29,517	23,777	20,51	414,75	0,595		65,893	40,763	13,277	0003 (№ 264,1)
487	Салат «Степной»	3,92	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276	0003 (№ 487)
	Итого:	45,2	360	31,977	27,507	52,11	589,9	0,674	0,053	96,463	64,933	16,123	
	Итого за день:	128,46	1 562	64,953	54,999	182,765	1 532,605	1,149	0,625	118,098	560,211	24,95	

Стоимость рациона: 271,23 руб.
 Стоимость по плану: 128,46 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
480	Какао-напиток «Несвик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,32	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26	0003 (№ 8.1)
	Итого:	24,39	335	14,78	14,88	62,51	446,19	0,24	0,2	5,02	337,36	2,92	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины+	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
Обед													
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	0003 (№ 239,1)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
495	Суп из св/мороженных овощей	4,88	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48	0003 (№ 495)
203,1	Напиток брусничный+	7,12	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	0003 (№ 203,1)
104,2	Картофельное пюре+	7,46	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 321)
114,1	Фрикадельки рыбные+	7,79	50	8,417	1,25	4,5	60,833	0,05	0,067	0,392	32,725	0,575	0001 (№ 124)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	Итого:	37,97	557	31,121	23,33	60,652	572,757	0,347	0,691	37,29	152,885	5,335	
Полдник													
0,18	Вафли+	5,73	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187	0003 (№ 0,18)
281,1	Ряженка*+	11,9	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17	0001 (№ 401)
	Итого:	17,63	195	5,93	5,125	32,14	194,633	0,044	0,027	0,51	213,925	0,357	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
33	Чай с сахаром+	1,12	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804	0001 (№ 392)
178,1	Лапшевник с творогом+	18,32	150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866	0001 (№ 212)
	Итого:	20,89	385	18,152	5,005	59,651	400,09	0,172	0,255	0,462	161,758	2,89	
	Итого за день:	115	1 567	70,743	48,53	222,078	1 649,771	0,86	1,2	79,382	899,178	11,597	

Стоимость рациона: 271,23 руб.
 Стоимость по плану: 115 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.