

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Весна - лето ясли  
Возрастная категория: ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда   | Цена  | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                |                |               |
|-------------|----------------------------------|-------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
|             |                                  |       |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | B1           | B2           | C              | Ca             | Fe            |
|             | <b>Завтрак</b>                   |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |
| 1           | Масло в кашу+                    | 1,01  | 2            | 0,02                | 1,815         | 0,03           | 16,515                         |              | 0,005        |                | 0,6            | 0,005         |
| 5,1         | Каша геркулес молочная+          | 8,98  | 150          | 6,1                 | 5,1           | 21,9           | 158                            | 0,12         | 0,17         | 0,72           | 155,8          | 0,89          |
| 268         | Бутерброды с маслом+             | 4,94  | 5,714/34,286 | 2,8                 | 8,629         | 16,709         | 155,429                        | 0,057        | 0,034        |                | 10,629         | 0,709         |
| 36          | Какао на молоке+                 | 10,6  | 150          | 5,09                | 5,91          | 17,314         | 139,25                         | 0,06         | 0,24         | 1,95           | 182,33         | 0,68          |
|             | <b>Итого:</b>                    |       |              | <b>14,01</b>        | <b>21,454</b> | <b>55,953</b>  | <b>469,194</b>                 | <b>0,237</b> | <b>0,449</b> | <b>2,67</b>    | <b>349,359</b> | <b>2,284</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>               |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |
| 0,34        | Вода питьевая+                   | 3,6   | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75           | 0,001         |
| 0,29        | Яблоко+                          | 9,66  | 100          | 0,04                | 0,04          | 9,8            | 42,68                          | 0,029        | 0,02         | 165            | 16             | 2,2           |
|             | <b>Итого:</b>                    |       |              | <b>0,04</b>         | <b>0,04</b>   | <b>9,8</b>     | <b>42,68</b>                   | <b>0,029</b> | <b>0,02</b>  | <b>165</b>     | <b>22,75</b>   | <b>2,201</b>  |
|             | <b>Обед</b>                      |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |
| 60,1        | Икра свекольная+                 | 2,84  | 40           | 1,1                 | 3,7           | 5,8            | 57,3                           | 0,02         | 0,02         | 3,31           | 17             | 0,76          |
| 80,1        | Рассольник ленинградский+        | 5,32  | 150          | 1,4                 | 3,1           | 9,7            | 74,7                           | 0,05         | 0,04         | 4,23           | 12,6           | 0,56          |
| 222         | Зелень в суп+                    | 0,48  | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15          | 0,08          |
| 0,13        | Сметана в суп+                   | 1,65  | 10           | 0,3                 | 1             | 0,3            | 11,3                           |              |              | 0,067          | 9              |               |
| 267         | Жаркое по-домашнему из говядины+ | 35,67 | 150          | 9,75                | 6             | 16,65          | 162                            | 0,117        | 0,15         | 6,9            | 24             | 2,1           |
| 128         | Компот из смеси сухофруктов+     | 1,54  | 150          | 1,1                 |               | 33,4           | 131,04                         | 0,01         | 0,06         | 1,87           | 43,42          | 1,17          |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                     | 1,02  | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                         | 0,053        | 0,023        |                | 10,5           | 1,17          |
|             | <b>Итого:</b>                    |       |              | <b>15,68</b>        | <b>14,17</b>  | <b>76,19</b>   | <b>490,062</b>                 | <b>0,249</b> | <b>0,302</b> | <b>21,377</b>  | <b>127,67</b>  | <b>5,84</b>   |
|             | <b>Полдник</b>                   |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                | 9,32  | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                           | 0,04         | 0,16         | 0,78           | 153,38         | 0,07          |
| 302,1       | Сырная палочка+                  | 10,37 | 50           | 6,14                | 18,31         | 24,91          | 289,2                          | 0,069        | 0,069        | 0,11           | 97,22          | 0,589         |
|             | <b>Итого:</b>                    |       |              | <b>10,04</b>        | <b>22,31</b>  | <b>32,01</b>   | <b>367</b>                     | <b>0,109</b> | <b>0,229</b> | <b>0,89</b>    | <b>250,6</b>   | <b>0,659</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                      |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями+          | 3,37  | 40           | 0,3                 | 0,04          | 0,8            | 4,5                            | 0,01         | 0,01         | 2,8            | 6,8            | 0,2           |
| 225,1       | Запеканка из печени с рисом+     | 14,45 | 60           | 10,133              | 3,03          | 8,4            | 101,43                         | 0,057        |              | 6,111          | 7,926          | 1,284         |
| 183         | Соус сметанный+                  | 0,9   | 20           | 0,32                | 0,4           | 1,12           | 9,68                           |              | 0,008        | 0,008          | 4,416          | 0,032         |
| 204,1       | Гречка рассыпчатая+              | 5,18  | 120          | 7,212               | 1,872         | 36,468         | 172,884                        | 0,192        | 0,103        |                | 15,636         | 3,672         |
| 0,44        | Сок фруктовый+                   | 5,6   | 150          | 0,338               |               | 15,518         | 60,315                         | 0,023        | 0,008        | 2,25           | 20,243         | 0,45          |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                  | 1,19  | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07         | 0,03         |                | 14             | 1,56          |
| 0,01        | Соль+                            | 0,05  | 4            |                     |               |                |                                |              |              |                | 14,72          | 0,116         |
|             | <b>Итого:</b>                    |       |              | <b>20,942</b>       | <b>5,822</b>  | <b>75,986</b>  | <b>419,609</b>                 | <b>0,352</b> | <b>0,159</b> | <b>11,169</b>  | <b>83,741</b>  | <b>7,314</b>  |
|             | <b>Итого за день:</b>            |       |              | <b>60,712</b>       | <b>63,796</b> | <b>249,938</b> | <b>1 788,545</b>               | <b>0,976</b> | <b>1,159</b> | <b>201,106</b> | <b>834,119</b> | <b>18,297</b> |

повар: Юнусбаева Р. С.  
медсестра: Городник Т. М.  
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Весна - лето 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 |               |
|-------------|--------------------------------------------|-------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|----------------------|---------------|
|             |                                            |       |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | B1           | B2           | C              | Ca                   | Fe            |
|             | <b>Завтрак</b>                             |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                      |               |
| 1           | Масло в кашу+                              | 1,01  | 2            | 0,02                | 1,815         | 0,03           | 16,515                         |              | 0,005        |                | 0,6                  | 0,005         |
| 2,1         | Каша пшеничная молочная+                   | 8,92  | 150          | 8,6                 | 5             | 39,2           | 240,9                          | 0,18         | 0,16         | 0,69           | 149,49               | 1,25          |
| 34          | Чай с молоком+                             | 4,73  | 180          | 1,92                | 1,92          | 14,88          | 84,48                          | 0,012        | 0,072        | 0,432          | 67,5                 | 1,068         |
| 0,25        | Батон нарезной+                            | 1,8   | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                  | 0,57          |
|             | <b>Итого:</b>                              |       |              | <b>12,82</b>        | <b>9,005</b>  | <b>68,12</b>   | <b>410,785</b>                 | <b>0,24</b>  | <b>0,255</b> | <b>1,122</b>   | <b>224,49</b>        | <b>2,893</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                         |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                      |               |
| 0,34        | Вода питьевая+                             | 3,6   | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                 | 0,001         |
| 0,28        | Апельсины+                                 | 12,69 | 100          | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                          | 0,04         | 0,003        | 60             | 34                   | 0,3           |
|             | <b>Итого:</b>                              |       |              | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                   | <b>0,04</b>  | <b>0,003</b> | <b>60</b>      | <b>40,75</b>         | <b>0,301</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                      |               |
| 71,1        | Фрикадельки мясные+                        | 11,41 | 25           | 6,58                | 3,08          | 0,29           | 54,95                          | 0,02         | 0,05         | 0,13           | 5,08                 | 0,41          |
| 311         | Томаты консервированные с кожей, порциями+ | 6,4   | 40           | 0,4                 | 0,04          | 1,4            | 8                              | 0,004        | 0,008        | 6              | 4                    | 0,3           |
| 87,1        | Суп картофельный с макаронными изделиями+  | 3,37  | 150          | 1,7                 | 1,1           | 11,9           | 67,1                           | 0,06         | 0,04         | 4,17           | 12,13                | 0,57          |
| 222         | Зелень в суп+                              | 2,4   | 10           | 0,25                | 0,05          | 0,4            | 3                              |              | 0,05         | 25             | 55,75                | 0,4           |
| 227,1       | Плов из отварной говядины+                 | 25,8  | 150          | 9,75                | 10,8          | 28,75          | 251,333                        | 0,083        |              | 5,1            | 22,417               | 2,067         |
| 123,3       | Компот из замороженных плодов (ягод)+      | 4,74  | 150          | 0,6                 | 0,4           | 26,012         | 103,22                         | 0,01         | 0,01         | 49,5           | 5,16                 | 0,71          |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                               | 1,02  | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                         | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                 | 1,17          |
|             | <b>Итого:</b>                              |       |              | <b>21,26</b>        | <b>15,83</b>  | <b>79,012</b>  | <b>540,726</b>                 | <b>0,23</b>  | <b>0,181</b> | <b>89,9</b>    | <b>115,037</b>       | <b>5,627</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                             |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                      |               |
| 334         | Плюшка новомосковская+                     | 4,22  | 50           | 3,417               | 3             | 27,208         | 150                            | 0,072        |              | 0,026          | 15,083               | 0,55          |
| 35,1        | Кофейный напиток+                          | 11,84 | 150          | 1,9                 | 1,2           | 10,712         | 57,92                          | 0,05         | 0,19         | 0,87           | 178,86               | 0,44          |
|             | <b>Итого:</b>                              |       |              | <b>5,317</b>        | <b>4,2</b>    | <b>37,92</b>   | <b>207,92</b>                  | <b>0,122</b> | <b>0,19</b>  | <b>0,896</b>   | <b>193,943</b>       | <b>0,99</b>   |
|             | <b>Ужин</b>                                |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                      |               |
| 325         | Соус белый основной+                       | 0,57  | 20           | 0,333               | 1,333         | 1,267          | 18,667                         |              | 0,007        |                | 4,667                | 0,067         |
| 60,2        | Икра морковная+                            | 2,92  | 40           | 1,1                 | 3,7           | 5,8            | 57,3                           | 0,02         | 0,02         | 3,31           | 17                   | 0,76          |
| 104,2       | Картофельное пюре+                         | 8,84  | 140          | 2,968               | 3,808         | 19,586         | 129,738                        | 0,12         | 0,102        | 10,088         | 34,566               | 1,022         |
| 114,1       | Фрикадельки рыбные+                        | 15,85 | 60           | 10,1                | 1,5           | 5,4            | 73                             | 0,06         | 0,08         | 0,47           | 39,27                | 0,69          |
| 140,1       | Напиток яблочный+                          | 2,49  | 150          | 0,1                 | 0,1           | 17,804         | 68,24                          | 0,01         |              | 30,92          | 3,36                 | 0,47          |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                            | 0,8   | 20           | 1,76                | 0,32          | 9,12           | 47,2                           | 0,047        | 0,02         |                | 9,333                | 1,04          |
| 0,01        | Соль+                                      | 0,04  | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                | 0,087         |
|             | <b>Итого:</b>                              |       |              | <b>16,361</b>       | <b>10,761</b> | <b>58,977</b>  | <b>394,145</b>                 | <b>0,257</b> | <b>0,229</b> | <b>44,788</b>  | <b>119,236</b>       | <b>4,136</b>  |
|             | <b>Итого за день:</b>                      |       |              | <b>56,658</b>       | <b>39,996</b> | <b>252,129</b> | <b>1 589,755</b>               | <b>0,889</b> | <b>0,857</b> | <b>196,706</b> | <b>693,456</b>       | <b>13,946</b> |

повар: Юнусбаева Р. С.  
 медсестра: Городник Т. М.  
 Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Весна - лето 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            |                          |
|             | <b>Завтрак</b>                      |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |                          |
| 8,1         | Каша кукурузная молочная+           | 9,13  | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                          | 0,08         | 0,17         | 0,7            | 148,06         | 1,26          |                          |
| 34,1        | Чай с лимоном+                      | 1,76  | 150          | 0,165               | 0,075         | 10,935         | 44,25                          | 0,002        | 0,002        | 2,175          | 6,15           | 0,68          |                          |
| 268         | Бутерброды с маслом+                | 3,71  | 4,286/25,714 | 2,1                 | 6,471         | 12,531         | 116,571                        | 0,043        | 0,026        |                | 7,971          | 0,531         |                          |
| 1           | Масло в кашу+                       | 1,01  | 2            | 0,02                | 1,815         | 0,03           | 16,515                         |              | 0,005        |                | 0,6            | 0,005         |                          |
|             | <b>Итого:</b>                       |       |              | <b>10,985</b>       | <b>12,461</b> | <b>61,596</b>  | <b>404,736</b>                 | <b>0,125</b> | <b>0,203</b> | <b>2,375</b>   | <b>162,781</b> | <b>2,476</b>  |                          |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                  |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |                          |
| 0,34        | Вода питьевая+                      | 3,6   | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75           | 0,001         |                          |
| 0,02        | Бананы+                             | 13    | 100          | 1,5                 | 0,1           | 21             | 87,3                           | 0,04         | 0,1          | 10             | 8              | 1,2           |                          |
|             | <b>Итого:</b>                       |       |              | <b>1,5</b>          | <b>0,1</b>    | <b>21</b>      | <b>87,3</b>                    | <b>0,04</b>  | <b>0,1</b>   | <b>10</b>      | <b>14,75</b>   | <b>1,201</b>  |                          |
|             | <b>Обед</b>                         |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |                          |
| 214,1       | Перец сладкий свежий порциями+      | 10,66 | 40           | 0,5                 |               | 2,1            | 10,2                           | 0,04         | 0,03         | 100            | 3,2            | 0,24          |                          |
| 0,13        | Сметана в суп+                      | 2,48  | 15           | 0,45                | 1,5           | 0,45           | 16,95                          |              |              | 0,1            | 13,5           |               |                          |
| 70,1        | Борщ сибирский+                     | 4,02  | 150          | 2,3                 | 2,5           | 9,2            | 68,9                           | 0,04         | 0,03         | 4,67           | 29,74          | 0,96          |                          |
| 222         | Зелень в суп+                       | 0,48  | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15          | 0,08          |                          |
| 112,4       | Котлеты или биточки из горбуши      | 16,3  | 60           | 7,89                | 3,73          | 3,26           | 78,16                          | 0,18         |              | 0,73           | 28,29          | 0,67          |                          |
| 181,1       | Соус молочный (для подачи к блюду)+ | 0,31  | 5            | 0,1                 | 0,24          | 0,38           | 4,04                           | 0,002        | 0,004        | 0,014          | 2,996          | 0,008         |                          |
| 252,3       | Рату овощное (3-й вариант)+         | 8,38  | 110          | 1,635               | 4,495         | 10,105         | 87,12                          | 0,081        | 0,081        | 21,127         | 25,711         | 0,807         |                          |
| 273,5       | Напиток апельсиновый+               | 2,59  | 150          | 0,14                | 0,03          | 14,19          | 58,37                          | 0,01         |              | 9              | 5,64           | 0,1           |                          |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                        | 1,02  | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                         | 0,053        | 0,023        |                | 10,5           | 1,17          |                          |
|             | <b>Итого:</b>                       |       |              | <b>15,045</b>       | <b>12,865</b> | <b>50,025</b>  | <b>377,462</b>                 | <b>0,405</b> | <b>0,177</b> | <b>140,641</b> | <b>130,727</b> | <b>4,035</b>  |                          |
|             | <b>Полдник</b>                      |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |                          |
| 0,14        | Печенье+                            | 3,46  | 40           | 6,109               | 9,655         | 60,873         | 355,236                        | 0,062        | 0,044        |                | 23,709         | 1,716         |                          |
| 36,2        | Какао на молоке                     | 10,4  | 150          | 3,46                | 3,1           | 13,994         | 97,73                          | 0,06         |              | 1,95           | 180,34         | 0,18          |                          |
|             | <b>Итого:</b>                       |       |              | <b>9,569</b>        | <b>12,755</b> | <b>74,867</b>  | <b>452,966</b>                 | <b>0,122</b> | <b>0,044</b> | <b>1,95</b>    | <b>204,049</b> | <b>1,896</b>  |                          |
|             | <b>Ужин</b>                         |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |                          |
| 312,2       | Икра кабачковая порционная+         | 4,45  | 40           | 0,68                | 5,32          | 2,04           | 59,2                           | 0,012        | 0,024        | 2,8            | 17,2           | 0,28          |                          |
| 117,1       | Суфле из кур+                       | 24,79 | 60           | 9,42                | 8,8           | 2,47           | 126,43                         | 0,03         | 0,1          | 0,07           | 26,17          | 0,86          |                          |
| 314,1       | Соус томатный+                      | 1,11  | 20           | 0,68                | 1,8           | 3,12           | 32                             | 0,008        | 0,008        | 1,12           | 8              | 0,28          |                          |
| 103,1       | Макаронные изделия отварные+        | 4,09  | 110          | 8,976               | 3,168         | 54,901         | 168,19                         | 0,168        | 0,066        |                | 20,614         | 1,195         |                          |
| 128         | Компот из смеси сухофруктов+        | 1,54  | 150          | 1,1                 |               | 33,4           | 131,04                         | 0,01         | 0,06         | 1,87           | 43,42          | 1,17          |                          |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                     | 1,19  | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07         | 0,03         |                | 14             | 1,56          |                          |
| 0,01        | Соль+                               | 0,05  | 4            |                     |               |                |                                |              |              |                | 14,72          | 0,116         |                          |
|             | <b>Итого:</b>                       |       |              | <b>23,496</b>       | <b>19,568</b> | <b>109,611</b> | <b>587,66</b>                  | <b>0,298</b> | <b>0,288</b> | <b>5,86</b>    | <b>144,124</b> | <b>5,461</b>  |                          |
|             | <b>Итого за день:</b>               |       |              | <b>60,595</b>       | <b>57,749</b> | <b>317,099</b> | <b>1 910,125</b>               | <b>0,99</b>  | <b>0,812</b> | <b>161,326</b> | <b>656,431</b> | <b>15,069</b> |                          |

повар: Юнусбаева Р. С.  
медсестра: Городник Т. М.  
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весна - лето 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            |                          |
|             | <b>Завтрак</b>                          |       |                    |                     |               |                |                                |               |              |                |                |               |                          |
| 322         | Каша ячневая молочная++                 | 8,55  | 150                | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                          | 0,12          | 0,17         | 0,72           | 155,8          | 0,89          |                          |
| 35,1        | Кофейный напиток+                       | 11,84 | 150                | 1,9                 | 1,2           | 10,712         | 57,92                          | 0,05          | 0,19         | 0,87           | 178,86         | 0,44          |                          |
| 0,19        | Бутерброд с маслом и сыром+             | 7,58  | 6,227/4,878/29,268 | 2,439               | 6,566         | 0,059          | 55,951                         | 69,073        |              | 0,01           | 105,561        | 0,127         |                          |
| 1           | Масло в кашу+                           | 1,01  | 2                  | 0,02                | 1,815         | 0,03           | 16,515                         |               | 0,005        |                | 0,6            | 0,005         |                          |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |                    | <b>13,059</b>       | <b>13,681</b> | <b>48,901</b>  | <b>357,786</b>                 | <b>69,243</b> | <b>0,365</b> | <b>1,6</b>     | <b>440,821</b> | <b>1,462</b>  |                          |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                      |       |                    |                     |               |                |                                |               |              |                |                |               |                          |
| 0,34        | Вода питьевая+                          | 3,6   | 150                |                     |               |                |                                |               |              |                | 6,75           | 0,001         |                          |
| 0,29        | Яблоко+                                 | 9,66  | 100                | 0,04                | 0,04          | 9,8            | 42,68                          | 0,029         | 0,02         | 165            | 16             | 2,2           |                          |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |                    | <b>0,04</b>         | <b>0,04</b>   | <b>9,8</b>     | <b>42,68</b>                   | <b>0,029</b>  | <b>0,02</b>  | <b>165</b>     | <b>22,75</b>   | <b>2,201</b>  |                          |
|             | <b>Обед</b>                             |       |                    |                     |               |                |                                |               |              |                |                |               |                          |
| 272,1       | Перловка отварная+                      | 3,89  | 110                | 2,816               | 2,992         | 22,726         | 128,7                          | 0,044         |              |                | 18,348         | 0,682         |                          |
| 247,3       | Винегрет овощной (с зеленым горошком)++ | 4,13  | 40                 | 0,56                | 3,047         | 2,913          | 41,607                         | 0,013         | 0,013        | 3,747          | 11,32          | 0,301         |                          |
| 245         | Суп - лапша домашняя+                   | 0,91  | 150                | 1,72                | 1,09          | 11,89          | 67,13                          | 0,06          | 0,04         | 4,17           | 12,13          | 0,57          |                          |
| 245,1       | Лапша домашняя+                         | 0,45  | 10                 | 1,279               | 0,39          | 6,607          | 35,098                         | 0,017         | 0,015        |                | 3,975          | 0,182         |                          |
| 222         | Зелень в суп+                           | 1,2   | 5                  | 0,125               | 0,025         | 0,2            | 1,5                            |               | 0,025        | 12,5           | 27,875         | 0,2           |                          |
| 239         | Птица отварная+                         | 31,88 | 60                 | 11,97               | 11,45         | 0,14           | 151,2                          | 0,067         |              | 1,695          | 17,77          | 1,05          |                          |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                            | 1,02  | 30                 | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                         | 0,053         | 0,023        |                | 10,5           | 1,17          |                          |
| 133         | Кисель из плодов шиповника+             | 1,81  | 150                | 0,02                |               | 18,51          | 78,5                           |               | 0,03         | 26,4           | 6,56           | 1,4           |                          |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |                    | <b>20,47</b>        | <b>19,354</b> | <b>73,246</b>  | <b>556,857</b>                 | <b>0,254</b>  | <b>0,146</b> | <b>48,512</b>  | <b>108,478</b> | <b>5,555</b>  |                          |
|             | <b>Полдник</b>                          |       |                    |                     |               |                |                                |               |              |                |                |               |                          |
| 281,2       | Снежок                                  | 7,85  | 150                | 4,5                 | 1,5           | 6              | 56                             | 0,06          | 0,24         | 1,2            | 180            | 0,15          |                          |
| 340,8       | Пирожки простые печеные с яблоками      | 3,79  | 50                 | 2,857               | 1,229         | 23,757         | 117,143                        | 0,057         | 0,029        | 0,171          | 10,143         | 0,814         |                          |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |                    | <b>7,357</b>        | <b>2,729</b>  | <b>29,757</b>  | <b>173,143</b>                 | <b>0,117</b>  | <b>0,269</b> | <b>1,371</b>   | <b>190,143</b> | <b>0,964</b>  |                          |
|             | <b>Ужин</b>                             |       |                    |                     |               |                |                                |               |              |                |                |               |                          |
| 144,2       | Запеканка из творога+                   | 25,41 | 100                | 15,93               | 16,59         | 8,1            | 242,075                        | 0,05          | 0,26         | 0,23           | 148,5          | 0,66          |                          |
| 182,1       | Соус молочный (сладкий)+                | 2,16  | 30                 | 0,6                 | 1,2           | 4,5            | 30                             |               | 0,03         | 0,09           | 18,51          | 0,06          |                          |
| 0,44        | Сок фруктовый+                          | 7,47  | 200                | 0,45                |               | 20,69          | 80,42                          | 0,03          | 0,01         | 3              | 26,99          | 0,6           |                          |
| 0,01        | Соль+                                   | 0,06  | 5                  |                     |               |                |                                |               |              |                | 18,4           | 0,145         |                          |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                         | 1,19  | 30                 | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07          | 0,03         |                | 14             | 1,56          |                          |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |                    | <b>19,62</b>        | <b>18,27</b>  | <b>46,97</b>   | <b>423,295</b>                 | <b>0,15</b>   | <b>0,33</b>  | <b>3,32</b>    | <b>226,4</b>   | <b>3,025</b>  |                          |
|             | <b>Итого за день:</b>                   |       |                    | <b>60,546</b>       | <b>54,073</b> | <b>208,674</b> | <b>1 553,762</b>               | <b>69,794</b> | <b>1,129</b> | <b>219,803</b> | <b>988,592</b> | <b>13,207</b> |                          |

повар: Юнусбаева Р. С.  
медсестра: Городник Т. М.  
Бухгалтер: Миланченко О. В.



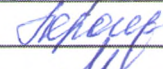
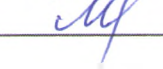
День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весна - лето ясли  
Возрастная категория: ясли

\* УТВЕРЖДАЮ\*:  
МАДОУ "Детский сад № 62" г. Новоуральска ДС



### 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           |                | Ca                       | Fe            |
|             | <b>Завтрак</b>                          |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 3,1         | Каша рисовая молочная+                  | 9,51  | 150          | 5,2                 | 3,9           | 26,8           | 163,8                          | 0,05         | 0,15         | 0,72           | 146,17                   | 0,32          |
| 268         | Бутерброды с маслом+                    | 4,94  | 5,714/34,286 | 2,8                 | 8,629         | 16,709         | 155,429                        | 0,057        | 0,034        |                | 10,629                   | 0,709         |
| 33          | Чай с сахаром+                          | 1,06  | 160          | 0,171               |               | 0,032          | 43,52                          |              | 0,011        | 0,085          | 4,309                    | 0,715         |
| 1           | Масло в кашу+                           | 1,01  | 2            | 0,02                | 1,815         | 0,03           | 16,515                         |              | 0,005        |                | 0,6                      | 0,005         |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>8,191</b>        | <b>14,344</b> | <b>43,571</b>  | <b>379,264</b>                 | <b>0,107</b> | <b>0,2</b>   | <b>0,805</b>   | <b>161,708</b>           | <b>1,748</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                      |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,28        | Апельсины+                              | 12,69 | 100          | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                          | 0,04         | 0,003        | 60             | 34                       | 0,3           |
| 0,34        | Вода питьевая+                          | 3,6   | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001         |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                   | <b>0,04</b>  | <b>0,003</b> | <b>60</b>      | <b>40,75</b>             | <b>0,301</b>  |
|             | <b>Обед</b>                             |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями+                 | 3,37  | 40           | 0,3                 | 0,04          | 0,8            | 4,5                            | 0,01         | 0,01         | 2,8            | 6,8                      | 0,2           |
| 222         | Зелень в суп+                           | 0,48  | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08           | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 74,1        | Щи из свежей капусты с картофелем+      | 3,12  | 150          | 1,1                 | 3             | 5,4            |                                | 0,03         | 0,03         | 7,52           | 22,19                    | 0,44          |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)+                   | 5,32  | 10           | 7,98                | 7,63          | 0,095          | 100,8                          | 0,045        |              | 1,13           | 11,845                   | 0,7           |
| 0,13        | Сметана в суп+                          | 1,65  | 10           | 0,3                 | 1             | 0,3            | 11,3                           |              |              | 0,067          | 9                        |               |
| 261         | Котлеты рубленные из птицы*+            | 23,6  | 60           | 9,63                | 8,68          | 9,98           | 157                            | 0,07         | 0,1          | 0,54           | 25,7                     | 0,97          |
| 104,2       | Картофельное пюре+                      | 8,2   | 130          | 2,756               | 3,536         | 18,187         | 120,471                        | 0,112        | 0,095        | 9,368          | 32,097                   | 0,949         |
| 123,3       | Компот из замороженных плодов (ягод)+   | 4,74  | 150          | 0,6                 | 0,4           | 26,012         | 103,22                         | 0,01         | 0,01         | 49,5           | 5,16                     | 0,71          |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                            | 1,02  | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                         | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                     | 1,17          |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>24,696</b>       | <b>24,656</b> | <b>71,114</b>  | <b>551,014</b>                 | <b>0,329</b> | <b>0,277</b> | <b>75,924</b>  | <b>134,442</b>           | <b>5,219</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                          |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                       | 9,32  | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                           | 0,04         | 0,16         | 0,78           | 153,38                   | 0,07          |
| 340         | Пирожки простые печеные с мясом и луком | 10,49 | 50           | 6,271               | 2,843         | 17,971         | 122,857                        | 0,057        | 0,057        | 0,043          | 10,714                   | 0,714         |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>10,171</b>       | <b>6,843</b>  | <b>25,071</b>  | <b>200,657</b>                 | <b>0,097</b> | <b>0,217</b> | <b>0,823</b>   | <b>164,094</b>           | <b>0,784</b>  |
|             | <b>Ужин</b>                             |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                         | 1,19  | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 271,1       | Консервированная кукуруза порциями+     | 6,86  | 40           | 0,744               | 0,15          | 5,621          | 216,66                         | 0,008        | 0,008        | 1,92           | 2                        | 0,16          |
| 15,1        | Омлет натуральный+                      | 11,43 | 110          | 11                  | 11,367        | 2,2            | 154                            | 0,055        | 0,312        | 0,165          | 75,167                   | 1,76          |
| 128         | Компот из смеси сухофруктов+            | 1,85  | 180          | 1,32                |               | 40,08          | 157,248                        | 0,012        | 0,072        | 2,244          | 52,104                   | 1,404         |
| 0,01        | Соль+                                   | 0,04  | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>15,704</b>       | <b>11,997</b> | <b>61,581</b>  | <b>598,708</b>                 | <b>0,145</b> | <b>0,422</b> | <b>4,329</b>   | <b>154,311</b>           | <b>4,971</b>  |
|             | <b>Итого за день:</b>                   |       |              | <b>59,662</b>       | <b>58,039</b> | <b>209,437</b> | <b>1 765,822</b>               | <b>0,719</b> | <b>1,119</b> | <b>141,882</b> | <b>655,305</b>           | <b>13,024</b> |

повар:  / Юнусбаева Р. С.  
медсестра:  / Городник Т. М.  
Бухгалтер:  / Миланченко О. В.

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Весна - лето 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            |                          |
|             | <b>Завтрак</b>                        |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |                          |
| 1           | Масло в кашу+                         | 1,01  | 2            | 0,02                | 1,815         | 0,03           | 16,515                         |              | 0,005        |                | 0,6            | 0,005         |                          |
| 322         | Каша ячневая молочная++               | 8,55  | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                          | 0,12         | 0,17         | 0,72           | 155,8          | 0,89          |                          |
| 36          | Какао на молоке+                      | 10,59 | 150          | 5,09                | 5,91          | 17,314         | 139,25                         | 0,06         | 0,24         | 1,95           | 182,33         | 0,68          |                          |
| 268         | Бутерброды с маслом+                  | 4,94  | 5,714/34,286 | 2,8                 | 8,629         | 16,709         | 155,429                        | 0,057        | 0,034        |                | 10,629         | 0,709         |                          |
|             | <b>Итого:</b>                         |       |              | <b>16,61</b>        | <b>20,454</b> | <b>72,153</b>  | <b>538,594</b>                 | <b>0,237</b> | <b>0,449</b> | <b>2,67</b>    | <b>349,359</b> | <b>2,284</b>  |                          |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                    |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |                          |
| 0,29        | Яблоко+                               | 9,66  | 100          | 0,04                | 0,04          | 9,8            | 42,68                          | 0,029        | 0,02         | 165            | 16             | 2,2           |                          |
| 0,34        | Вода питьевая+                        | 3,6   | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75           | 0,001         |                          |
|             | <b>Итого:</b>                         |       |              | <b>0,04</b>         | <b>0,04</b>   | <b>9,8</b>     | <b>42,68</b>                   | <b>0,029</b> | <b>0,02</b>  | <b>165</b>     | <b>22,75</b>   | <b>2,201</b>  |                          |
|             | <b>Обед</b>                           |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |                          |
| 309,1       | Огурцы консл.порциями+                | 11,65 | 40           | 0,27                | 0,037         | 0,65           | 4                              | 0,008        | 0,008        | 2              | 9,2            | 0,24          |                          |
| 66,1        | Борщ с капустой и картофелем+         | 3,3   | 150          | 1,33                | 3,02          | 9,29           | 70,31                          | 0,04         | 0,04         | 4,45           | 19,07          | 0,77          |                          |
| 222         | Зелень в суп+                         | 1,2   | 5            | 0,125               | 0,025         | 0,2            | 1,5                            |              | 0,025        | 12,5           | 27,875         | 0,2           |                          |
| 0,13        | Сметана в суп+                        | 0,83  | 5            | 0,15                | 0,5           | 0,15           | 5,65                           |              |              | 0,033          | 4,5            |               |                          |
| 119,1       | Гуляш из отварной говядины+           | 22,11 | 60           | 14,5                | 4,31          | 2,95           | 107,18                         | 0,07         | 0,13         | 1,02           | 13,76          | 1,35          |                          |
| 103,1       | Макаронные изделия отварные+          | 4,09  | 110          | 8,976               | 3,168         | 54,901         | 168,19                         | 0,168        | 0,066        |                | 20,614         | 1,195         |                          |
| 128         | Компот из смеси сухофруктов+          | 1,54  | 150          | 1,1                 |               | 33,4           | 131,04                         | 0,01         | 0,06         | 1,87           | 43,42          | 1,17          |                          |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                          | 1,02  | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                         | 0,053        | 0,023        |                | 10,5           | 1,17          |                          |
|             | <b>Итого:</b>                         |       |              | <b>28,431</b>       | <b>11,42</b>  | <b>111,801</b> | <b>540,992</b>                 | <b>0,349</b> | <b>0,352</b> | <b>21,873</b>  | <b>148,939</b> | <b>6,095</b>  |                          |
|             | <b>Полдник</b>                        |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |                          |
| 0,44        | Сок фруктовый+                        | 5,6   | 150          | 0,338               |               | 15,518         | 60,315                         | 0,023        | 0,008        | 2,25           | 20,243         | 0,45          |                          |
| 301         | Булочка российская+                   | 4,53  | 50           | 3,543               | 2,414         | 32,664         | 166,5                          | 0,057        | 0,057        | 0,036          | 14,036         | 0,491         |                          |
|             | <b>Итого:</b>                         |       |              | <b>3,88</b>         | <b>2,414</b>  | <b>48,182</b>  | <b>226,815</b>                 | <b>0,08</b>  | <b>0,065</b> | <b>2,286</b>   | <b>34,278</b>  | <b>0,941</b>  |                          |
|             | <b>Ужин</b>                           |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                |               |                          |
| 123,3       | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 4,74  | 150          | 0,6                 | 0,4           | 26,012         | 103,22                         | 0,01         | 0,01         | 49,5           | 5,16           | 0,71          |                          |
| 60,2        | Икра морковная+                       | 2,92  | 40           | 1,1                 | 3,7           | 5,8            | 57,3                           | 0,02         | 0,02         | 3,31           | 17             | 0,76          |                          |
| 112,1       | Котлеты рыбные+                       | 17,58 | 60           | 11                  | 1,7           | 6,2            | 82,3                           | 0,05         | 0,07         | 0,75           | 35,74          | 0,48          |                          |
| 104,2       | Картофельное пюре+                    | 8,2   | 130          | 2,756               | 3,536         | 18,187         | 120,471                        | 0,112        | 0,095        | 9,368          | 32,097         | 0,949         |                          |
| 181,1       | Соус молочный (для подачи к блюду)+   | 1,22  | 20           | 0,4                 | 0,96          | 1,52           | 16,16                          | 0,008        | 0,016        | 0,056          | 11,984         | 0,032         |                          |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                       | 0,8   | 20           | 1,76                | 0,32          | 9,12           | 47,2                           | 0,047        | 0,02         |                | 9,333          | 1,04          |                          |
| 0,01        | Соль+                                 | 0,04  | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04          | 0,087         |                          |
|             | <b>Итого:</b>                         |       |              | <b>17,616</b>       | <b>10,616</b> | <b>66,839</b>  | <b>426,651</b>                 | <b>0,246</b> | <b>0,231</b> | <b>62,984</b>  | <b>122,354</b> | <b>4,058</b>  |                          |
|             | <b>Итого за день:</b>                 |       |              | <b>66,577</b>       | <b>44,944</b> | <b>308,774</b> | <b>1 775,732</b>               | <b>0,941</b> | <b>1,116</b> | <b>254,813</b> | <b>677,68</b>  | <b>15,578</b> |                          |

повар: Юнусбаева Р. С.  
медсестра: Городник Т. М.  
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Весна - лето 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            |
|             | <b>Завтрак</b>                          |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 18,1        | Суп молочный с макаронными изделиями+   | 5,8   | 150          | 3,2                 | 2,8           | 12,1           | 88,7                           | 0,06         | 0,16         | 0,73           | 146,58                   | 0,24          |
| 230         | Масло сливочное для подачи к блюдам+    | 1,01  | 2            | 0,016               | 1,452         | 0,024          | 13,212                         |              | 0,04         |                | 0,48                     | 0,004         |
| 35,1        | Кофейный напиток+                       | 14,2  | 180          | 2,28                | 1,44          | 12,854         | 69,504                         | 0,06         | 0,228        | 1,044          | 214,632                  | 0,528         |
| 0,25        | Батон нарезной+                         | 1,8   | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                      | 0,57          |
| 0,3         | Яйцо отварное+                          | 0,45  | 60           | 7,512               | 6,804         | 0,414          | 92,94                          | 0,005        | 0,02         |                |                          |               |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>15,288</b>       | <b>12,766</b> | <b>39,402</b>  | <b>333,246</b>                 | <b>0,173</b> | <b>0,466</b> | <b>1,774</b>   | <b>368,592</b>           | <b>1,342</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                      |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,28        | Апельсины+                              | 12,69 | 100          | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                          | 0,04         | 0,003        | 60             | 34                       | 0,3           |
| 0,34        | Вода питьевая+                          | 3,6   | 150          |                     |               |                |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001         |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                   | <b>0,04</b>  | <b>0,003</b> | <b>60</b>      | <b>40,75</b>             | <b>0,301</b>  |
|             | <b>Обед</b>                             |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями+                 | 3,37  | 40           | 0,3                 | 0,04          | 0,8            | 4,5                            | 0,01         | 0,01         | 2,8            | 6,8                      | 0,2           |
| 96,1        | Суп с бобовыми+                         | 1,85  | 150          | 4,99                | 3,33          | 11,51          | 94,6                           | 0,1          | 0,04         | 1,08           | 39,04                    | 1,39          |
| 222         | Зелень в суп+                           | 2,4   | 10           | 0,25                | 0,05          | 0,4            | 3                              |              | 0,05         | 25             | 55,75                    | 0,4           |
| 251         | Азу с говядиной+                        | 30,25 | 150          | 9,45                | 6             | 15,15          | 79,5                           | 0,105        | 0,135        | 5,7            | 25,5                     | 1,8           |
| 133         | Кисель из плодов шиповника+             | 1,81  | 150          | 0,02                |               | 18,51          | 78,5                           |              | 0,03         | 26,4           | 6,56                     | 1,4           |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                            | 1,02  | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                         | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                     | 1,17          |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>16,99</b>        | <b>9,78</b>   | <b>56,63</b>   | <b>313,223</b>                 | <b>0,268</b> | <b>0,288</b> | <b>60,98</b>   | <b>144,15</b>            | <b>6,36</b>   |
|             | <b>Полдник</b>                          |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 37,1        | Молоко кипячённое+                      | 9,32  | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                           | 0,04         | 0,16         | 0,78           | 153,38                   | 0,07          |
| 334         | Плюшка новомосковская+                  | 4,22  | 50           | 3,417               | 3             | 27,208         | 150                            | 0,072        |              | 0,026          | 15,083                   | 0,55          |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>7,317</b>        | <b>7</b>      | <b>34,308</b>  | <b>227,8</b>                   | <b>0,112</b> | <b>0,16</b>  | <b>0,806</b>   | <b>168,463</b>           | <b>0,62</b>   |
|             | <b>Ужин</b>                             |       |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |
| 247,3       | Винегрет овощной (с зеленым горошком)++ | 4,13  | 40           | 0,56                | 3,047         | 2,913          | 41,607                         | 0,013        | 0,013        | 3,747          | 11,32                    | 0,301         |
| 225,1       | Запеканка из печени с рисом+            | 26,49 | 110          | 18,576              | 5,555         | 15,4           | 185,955                        | 0,105        |              | 11,204         | 14,531                   | 2,354         |
| 204,1       | Гречка рассыпчатая+                     | 4,75  | 110          | 6,611               | 1,716         | 33,429         | 158,477                        | 0,176        | 0,095        |                | 14,333                   | 3,366         |
| 140,1       | Напиток яблочный+                       | 2,49  | 150          | 0,1                 | 0,1           | 17,804         | 68,24                          | 0,01         |              | 30,92          | 3,36                     | 0,47          |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                         | 0,8   | 20           | 1,76                | 0,32          | 9,12           | 47,2                           | 0,047        | 0,02         |                | 9,333                    | 1,04          |
| 183         | Соус сметанный+                         | 1,35  | 30           | 0,48                | 0,6           | 1,68           | 14,52                          |              | 0,012        | 0,012          | 6,624                    | 0,048         |
| 0,01        | Соль+                                   | 0,04  | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087         |
|             | <b>Итого:</b>                           |       |              | <b>28,087</b>       | <b>11,338</b> | <b>80,346</b>  | <b>515,999</b>                 | <b>0,351</b> | <b>0,14</b>  | <b>45,882</b>  | <b>70,541</b>            | <b>7,666</b>  |
|             | <b>Итого за день:</b>                   |       |              | <b>68,582</b>       | <b>41,084</b> | <b>218,787</b> | <b>1 426,447</b>               | <b>0,942</b> | <b>1,056</b> | <b>169,442</b> | <b>792,497</b>           | <b>16,289</b> |

повар: Юнусбаева Р. С.  
медсестра: Городник Т. М.  
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Весна - лето ясли  
Возрастная категория: ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда               | Цена  | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины     |              |                | Минеральные вещества, мг |               |
|-------------|----------------------------------------------|-------|--------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|
|             |                                              |       |              | белки               | жиры          | углеводы      |                                | B1           | B2           | C              | Ca                       | Fe            |
|             | <b>Завтрак</b>                               |       |              |                     |               |               |                                |              |              |                |                          |               |
| 6,1         | Каша манная молочная+                        | 10,75 | 180          | 7,2                 | 4,68          | 30,96         | 196,08                         | 0,072        | 0,18         | 0,864          | 178,56                   | 0,384         |
| 34,1        | Чай с лимоном+                               | 2,11  | 180          | 0,198               | 0,09          | 13,122        | 53,1                           | 0,002        | 0,002        | 2,61           | 7,38                     | 0,816         |
| 1           | Масло в кашу+                                | 1,01  | 2            | 0,02                | 1,815         | 0,03          | 16,515                         |              | 0,005        |                | 0,6                      | 0,005         |
| 268         | Бутерброды с маслом+                         | 4,94  | 5,714/34,286 | 2,8                 | 8,629         | 16,709        | 155,429                        | 0,057        | 0,034        |                | 10,629                   | 0,709         |
|             | <b>Итого:</b>                                |       |              | <b>10,218</b>       | <b>15,214</b> | <b>60,821</b> | <b>421,124</b>                 | <b>0,132</b> | <b>0,222</b> | <b>3,474</b>   | <b>197,169</b>           | <b>1,914</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                           |       |              |                     |               |               |                                |              |              |                |                          |               |
| 0,34        | Вода питьевая+                               | 3,6   | 150          |                     |               |               |                                |              |              |                | 6,75                     | 0,001         |
| 0,02        | Бананы+                                      | 13    | 100          | 1,5                 | 0,1           | 21            | 87,3                           | 0,04         | 0,1          | 10             | 8                        | 1,2           |
|             | <b>Итого:</b>                                |       |              | <b>1,5</b>          | <b>0,1</b>    | <b>21</b>     | <b>87,3</b>                    | <b>0,04</b>  | <b>0,1</b>   | <b>10</b>      | <b>14,75</b>             | <b>1,201</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                  |       |              |                     |               |               |                                |              |              |                |                          |               |
| 90,1        | Фрикадельки рыбные (семга)++                 | 43,38 | 25           | 4,51                | 0,33          | 0,52          | 22,75                          | 0,02         | 0,03         | 0,46           | 12,31                    | 0,26          |
| 214,1       | Перец сладкий свежий порциями+               | 10,66 | 40           | 0,5                 |               | 2,1           | 10,2                           | 0,04         | 0,03         | 100            | 3,2                      | 0,24          |
| 222         | Зелень в суп+                                | 0,48  | 2            | 0,05                | 0,01          | 0,08          | 0,6                            |              | 0,01         | 5              | 11,15                    | 0,08          |
| 89,1        | Суп картофельный с рыбными фрикадельками+    | 3,21  | 150          | 1,4                 | 1,7           | 10,5          | 65                             | 0,06         | 0,04         | 5,56           | 12,09                    | 0,64          |
| 505         | Котлеты из куриной грудки (запеченные)       | 14,67 | 60           | 8,7                 | 4,19          | 8,93          | 108,25                         | 0,05         |              | 0,23           | 28,93                    | 1,06          |
| 212,2       | Калуста тушеная+                             | 6,57  | 100          | 2,74                | 6,12          | 11,3          | 101,28                         | 0,04         | 0,06         | 43,38          | 67,72                    | 1,34          |
| 123,3       | Компот из замороженных плодов (ягод)+        | 5,68  | 180          | 0,72                | 0,48          | 31,214        | 123,864                        | 0,012        | 0,012        | 59,4           | 6,192                    | 0,852         |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                                 | 1,36  | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68         | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
|             | <b>Итого:</b>                                |       |              | <b>21,26</b>        | <b>13,31</b>  | <b>78,324</b> | <b>502,774</b>                 | <b>0,292</b> | <b>0,212</b> | <b>214,03</b>  | <b>155,592</b>           | <b>6,032</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                               |       |              |                     |               |               |                                |              |              |                |                          |               |
| 337,1       | Булочка "Тюменская"++                        | 7,48  | 60           | 4,22                | 6,23          | 38,59         | 227                            | 0,085        |              | 0,1            | 23,46                    | 0,78          |
| 36,2        | Какао на молоке                              | 10,4  | 150          | 3,46                | 3,1           | 13,994        | 97,73                          | 0,06         |              | 1,95           | 180,34                   | 0,18          |
|             | <b>Итого:</b>                                |       |              | <b>7,68</b>         | <b>9,33</b>   | <b>52,584</b> | <b>324,73</b>                  | <b>0,145</b> |              | <b>2,05</b>    | <b>203,8</b>             | <b>0,96</b>   |
|             | <b>Ужин</b>                                  |       |              |                     |               |               |                                |              |              |                |                          |               |
| 103,1       | Макаронные изделия отварные+                 | 4,09  | 110          | 8,976               | 3,168         | 54,901        | 168,19                         | 0,168        | 0,066        |                | 20,614                   | 1,195         |
| 311         | Томаты консервированные с кожицей, порциями+ | 6,4   | 40           | 0,4                 | 0,04          | 1,4           | 8                              | 0,004        | 0,008        | 6              | 4                        | 0,3           |
| 250,1       | Котлеты+                                     | 19,14 | 60           | 9,7                 | 5,9           | 5,9           | 114                            | 0,04         | 0,08         | 0,09           | 24,52                    | 0,66          |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                              | 1,19  | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68         | 70,8                           | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 273,5       | Напиток апельсиновый+                        | 2,59  | 150          | 0,14                | 0,03          | 14,19         | 58,37                          | 0,01         |              | 9              | 5,64                     | 0,1           |
| 0,01        | Соль+                                        | 0,05  | 4            |                     |               |               |                                |              |              |                | 14,72                    | 0,116         |
|             | <b>Итого:</b>                                |       |              | <b>21,856</b>       | <b>9,618</b>  | <b>90,071</b> | <b>419,36</b>                  | <b>0,292</b> | <b>0,184</b> | <b>15,09</b>   | <b>83,494</b>            | <b>3,931</b>  |
|             | <b>Итого за день:</b>                        |       |              | <b>62,514</b>       | <b>47,572</b> | <b>302,8</b>  | <b>1 755,288</b>               | <b>0,901</b> | <b>0,718</b> | <b>244,644</b> | <b>654,805</b>           | <b>14,037</b> |

повар: Юнусбаева Р. С.  
медсестра: Городник Т. М.  
Бухгалтер: Миланченко О. В.



День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна - лето 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            |
|             | <b>Завтрак</b>                 |       |                    |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 7,1         | Каша пшеничная молочная+       | 8,56  | 150                | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                          | 0,14          | 0,16         | 0,7            | 139,45                   | 1,99          |
| 34          | Чай с молоком+                 | 4,2   | 160                | 1,707               | 1,707         | 13,227         | 75,093                         | 0,011         | 0,064        | 0,384          | 60                       | 0,949         |
| 0,19        | Бутерброд с маслом и сыром+    | 7,58  | 6,227/4,878/29,268 | 2,439               | 6,566         | 0,059          | 55,951                         | 69,073        |              | 0,01           | 105,561                  | 0,127         |
| 1           | Масло в кашу+                  | 1,01  | 2                  | 0,02                | 1,815         | 0,03           | 16,515                         |               | 0,005        |                | 0,6                      | 0,005         |
|             | <b>Итого:</b>                  |       |                    | <b>12,866</b>       | <b>14,188</b> | <b>51,415</b>  | <b>374,96</b>                  | <b>69,224</b> | <b>0,249</b> | <b>1,094</b>   | <b>305,611</b>           | <b>3,071</b>  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>             |       |                    |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 0,29        | Яблоко+                        | 9,66  | 100                | 0,04                | 0,04          | 9,8            | 42,68                          | 0,029         | 0,02         | 165            | 16                       | 2,2           |
| 0,34        | Вода питьевая+                 | 3,6   | 150                |                     |               |                |                                |               |              |                | 6,75                     | 0,001         |
|             | <b>Итого:</b>                  |       |                    | <b>0,04</b>         | <b>0,04</b>   | <b>9,8</b>     | <b>42,68</b>                   | <b>0,029</b>  | <b>0,02</b>  | <b>165</b>     | <b>22,75</b>             | <b>2,201</b>  |
|             | <b>Обед</b>                    |       |                    |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 60,1        | Икра свекольная+               | 2,84  | 40                 | 1,1                 | 3,7           | 5,8            | 57,3                           | 0,02          | 0,02         | 3,31           | 17                       | 0,76          |
| 253,2       | Суп картофельный с клецками+   | 3,49  | 150                | 2,06                | 2,86          | 13,69          | 88,8                           | 0,066         |              | 6,918          | 15,32                    | 0,624         |
| 222         | Зелень в суп+                  | 1,2   | 5                  | 0,125               | 0,025         | 0,2            | 1,5                            |               | 0,025        | 12,5           | 27,875                   | 0,2           |
| 300,2       | Клецки+                        | 0,63  | 10                 | 0,583               | 0,553         | 2,408          | 16,956                         | 0,008         | 0,014        |                | 6,886                    | 0,063         |
| 239         | Птица отварная+                | 31,88 | 60                 | 11,97               | 11,45         | 0,14           | 151,2                          | 0,067         |              | 1,695          | 17,77                    | 1,05          |
| 252,3       | Рагу овощное (3-й вариант)+    | 8,38  | 110                | 1,635               | 4,495         | 10,105         | 87,12                          | 0,081         | 0,081        | 21,127         | 25,711                   | 0,807         |
| 128         | Компот из смеси сухофруктов+   | 1,54  | 150                | 1,1                 |               | 33,4           | 131,04                         | 0,01          | 0,06         | 1,87           | 43,42                    | 1,17          |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                   | 1,02  | 30                 | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,123                         | 0,053         | 0,023        |                | 10,5                     | 1,17          |
|             | <b>Итого:</b>                  |       |                    | <b>20,553</b>       | <b>23,444</b> | <b>76,003</b>  | <b>587,038</b>                 | <b>0,304</b>  | <b>0,222</b> | <b>47,42</b>   | <b>164,482</b>           | <b>5,844</b>  |
|             | <b>Полдник</b>                 |       |                    |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 281,2       | Снежок                         | 7,85  | 150                | 4,5                 | 1,5           | 6              | 56                             | 0,06          | 0,24         | 1,2            | 180                      | 0,15          |
| 0,4         | Пряники+                       | 4,5   | 50                 | 4,2                 | 6,638         | 41,85          | 244,225                        | 0,043         | 0,03         |                | 16,3                     | 1,18          |
|             | <b>Итого:</b>                  |       |                    | <b>8,7</b>          | <b>8,138</b>  | <b>47,85</b>   | <b>300,225</b>                 | <b>0,103</b>  | <b>0,27</b>  | <b>1,2</b>     | <b>196,3</b>             | <b>1,33</b>   |
|             | <b>Ужин</b>                    |       |                    |                     |               |                |                                |               |              |                |                          |               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                | 1,19  | 30                 | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                           | 0,07          | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |
| 144,2       | Запеканка из творога+          | 25,41 | 100                | 15,93               | 16,59         | 8,1            | 242,075                        | 0,05          | 0,26         | 0,23           | 148,5                    | 0,66          |
| 182,1       | Соус молочный (сладкий)+       | 2,16  | 30                 | 0,6                 | 1,2           | 4,5            | 30                             |               | 0,03         | 0,09           | 18,51                    | 0,06          |
| 0,44        | Сок фруктовый+                 | 7,47  | 200                | 0,45                |               | 20,69          | 80,42                          | 0,03          | 0,01         | 3              | 26,99                    | 0,6           |
| 0,01        | Соль+                          | 0,06  | 5                  |                     |               |                |                                |               |              |                | 18,4                     | 0,145         |
|             | <b>Итого:</b>                  |       |                    | <b>19,62</b>        | <b>18,27</b>  | <b>46,97</b>   | <b>423,295</b>                 | <b>0,15</b>   | <b>0,33</b>  | <b>3,32</b>    | <b>226,4</b>             | <b>3,025</b>  |
|             | <b>Итого за день:</b>          |       |                    | <b>61,779</b>       | <b>64,079</b> | <b>232,039</b> | <b>1 728,198</b>               | <b>69,81</b>  | <b>1,091</b> | <b>218,034</b> | <b>915,543</b>           | <b>15,471</b> |

повар: Юнусбаева Р. С.  
медсестра: Городник Т. М.  
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Весна - лето ясли  
Возрастная категория: ясли



Примерное двухнедельное цикличное меню

| №<br>рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда     | Цена  | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины, мг |              |                |                |               | Макроэлементы, мг |
|----------------|---------------------------------------|-------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------------|--------------|--------------|----------------|----------------|---------------|-------------------|
|                |                                       |       |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                      | B1           | B2           | C              | Ca             | Fe            |                   |
|                | <b>Завтрак</b>                        |       |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                |               |                   |
| 8,1            | Каша кукурузная молочная+             | 9,13  | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                                | 0,08         | 0,17         | 0,7            | 148,06         | 1,26          |                   |
| 33             | Чай с сахаром+                        | 1,06  | 160          | 0,171               |               | 0,032          | 43,52                                |              | 0,011        | 0,085          | 4,309          | 0,715         |                   |
| 268            | Бутерброды с маслом+                  | 3,71  | 4,286/25,714 | 2,1                 | 6,471         | 12,531         | 116,571                              | 0,043        | 0,026        |                | 7,971          | 0,531         |                   |
| 1              | Масло в кашу+                         | 1,01  | 2            | 0,02                | 1,815         | 0,03           | 16,515                               |              | 0,005        |                | 0,6            | 0,005         |                   |
|                | <b>Итого:</b>                         |       |              | <b>10,991</b>       | <b>12,386</b> | <b>50,693</b>  | <b>404,006</b>                       | <b>0,123</b> | <b>0,211</b> | <b>0,785</b>   | <b>160,941</b> | <b>2,511</b>  |                   |
|                | <b>Завтрак 2ой</b>                    |       |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                |               |                   |
| 0,28           | Апельсины+                            | 12,69 | 100          | 0,9                 | 0,2           | 8,1            | 36,18                                | 0,04         | 0,003        | 60             | 34             | 0,3           |                   |
| 0,34           | Вода питьевая+                        | 3,6   | 150          |                     |               |                |                                      |              |              |                | 6,75           | 0,001         |                   |
|                | <b>Итого:</b>                         |       |              | <b>0,9</b>          | <b>0,2</b>    | <b>8,1</b>     | <b>36,18</b>                         | <b>0,04</b>  | <b>0,003</b> | <b>60</b>      | <b>40,75</b>   | <b>0,301</b>  |                   |
|                | <b>Обед</b>                           |       |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                |               |                   |
| 215,1          | Огурцы свежие порционными+            | 3,37  | 40           | 0,3                 | 0,04          | 0,8            | 4,5                                  | 0,01         | 0,01         | 2,8            | 6,8            | 0,2           |                   |
| 92,1           | Суп с крупой (рис)++                  | 1,89  | 150          | 1,9                 | 3,4           | 10,5           | 82,3                                 | 0,06         | 0,01         | 0,5            | 10,03          | 0,49          |                   |
| 222            | Зелень в суп+                         | 2,4   | 10           | 0,25                | 0,05          | 0,4            | 3                                    |              | 0,05         | 25             | 55,75          | 0,4           |                   |
| 239,1          | Мясо для супа (куры)+                 | 5,32  | 10           | 7,98                | 7,63          | 0,095          | 100,8                                | 0,045        |              | 1,13           | 11,845         | 0,7           |                   |
| 112,4          | Котлеты или биточки из горбуши        | 16,3  | 60           | 7,89                | 3,73          | 3,26           | 78,16                                | 0,18         |              | 0,73           | 28,29          | 0,67          |                   |
| 166,1          | Картофельное пюре+                    | 5,42  | 120          | 2,6                 | 0,933         | 17,4           | 93,533                               |              |              |                |                |               |                   |
| 140,1          | Напиток яблочный+                     | 2,49  | 150          | 0,1                 | 0,1           | 17,804         | 68,24                                | 0,01         |              | 30,92          | 3,36           | 0,47          |                   |
| 0,09           | Хлеб ржаной+                          | 1,36  | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                                | 0,07         | 0,03         |                | 14             | 1,56          |                   |
|                | <b>Итого:</b>                         |       |              | <b>23,68</b>        | <b>16,363</b> | <b>63,939</b>  | <b>501,363</b>                       | <b>0,375</b> | <b>0,1</b>   | <b>61,08</b>   | <b>130,075</b> | <b>4,49</b>   |                   |
|                | <b>Полдник</b>                        |       |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                |               |                   |
| 37,1           | Молоко кипяченое+                     | 9,32  | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                                 | 0,04         | 0,16         | 0,78           | 153,38         | 0,07          |                   |
| 148,2          | Ватрушка с творогом+                  | 6,46  | 50           | 7,083               | 1,75          | 22,75          | 128,083                              | 0,075        | 0,083        | 0,092          | 32,567         | 0,792         |                   |
|                | <b>Итого:</b>                         |       |              | <b>10,983</b>       | <b>5,75</b>   | <b>29,85</b>   | <b>205,883</b>                       | <b>0,115</b> | <b>0,243</b> | <b>0,872</b>   | <b>185,947</b> | <b>0,862</b>  |                   |
|                | <b>Ужин</b>                           |       |              |                     |               |                |                                      |              |              |                |                |               |                   |
| 312,2          | Икра кабачковая порционная+           | 4,45  | 40           | 0,68                | 5,32          | 2,04           | 59,2                                 | 0,012        | 0,024        | 2,8            | 17,2           | 0,28          |                   |
| 24,1           | Омлет с сыром+                        | 15,16 | 110          | 13,933              | 14,3          | 2,2            | 190,667                              | 0,055        | 0,33         | 0,257          | 204,325        | 1,815         |                   |
| 123,3          | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 5,68  | 180          | 0,72                | 0,48          | 31,214         | 123,864                              | 0,012        | 0,012        | 59,4           | 6,192          | 0,852         |                   |
| 0,1            | Хлеб пшеничный+                       | 1,19  | 30           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,8                                 | 0,07         | 0,03         |                | 14             | 1,56          |                   |
| 0,01           | Соль+                                 | 0,04  | 3            |                     |               |                |                                      |              |              |                | 11,04          | 0,087         |                   |
|                | <b>Итого:</b>                         |       |              | <b>17,973</b>       | <b>20,58</b>  | <b>49,134</b>  | <b>444,531</b>                       | <b>0,149</b> | <b>0,396</b> | <b>62,457</b>  | <b>252,757</b> | <b>4,594</b>  |                   |
|                | <b>Итого за день:</b>                 |       |              | <b>64,507</b>       | <b>55,28</b>  | <b>201,717</b> | <b>1 591,964</b>                     | <b>0,802</b> | <b>0,953</b> | <b>185,194</b> | <b>770,469</b> | <b>12,758</b> |                   |

повар: Юнусбаева Р. С.  
медсестра: Городник Т. М.  
Бухгалтер: Миланченко О. В.