

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



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Макеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
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
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
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,02	1,815	0,03	16,515		0,005		0,6	0,005
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
	<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>												
0,29	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>												
0,09	Хлеб ржаной+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
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+	5,11	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,25	0,05	0,4	3		0,05	25	55,75	0,4
267	Жаркое подомашнему из говядины+	35,26	150	9,75	6	16,65	162	0,117	0,15	6,9	24	2,1
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,54	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	<b>Итого:</b>			<b>15,88</b>	<b>14,21</b>	<b>76,51</b>	<b>492,462</b>	<b>0,249</b>	<b>0,342</b>	<b>41,377</b>	<b>172,27</b>	<b>6,16</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
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>8,1</b>	<b>10,638</b>	<b>48,95</b>	<b>322,025</b>	<b>0,083</b>	<b>0,19</b>	<b>0,78</b>	<b>169,68</b>	<b>1,25</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+	14,44	60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,75	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
183	Соус сметанный+	0,9	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
0,44	Сок фруктовый+	20,25	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>20,341</b>	<b>5,666</b>	<b>72,947</b>	<b>405,202</b>	<b>0,336</b>	<b>0,15</b>	<b>11,169</b>	<b>82,438</b>	<b>7,008</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,371</b>	<b>52,007</b>	<b>264,159</b>	<b>1 731,563</b>	<b>0,934</b>	<b>1,152</b>	<b>220,996</b>	<b>796,496</b>	<b>18,903</b>

шеф повар: Юнусбаева Р. С.  
 медсестра: Городник Т. М.  
 Бухгалтер: Глазкова М.Л.



День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето- осень 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>												
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
2,1	Каша пшеничная молочная+	11,9	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,02	1,815	0,03	16,515		0,005		0,6	0,005
34	Чай с молоком+	4,27	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	<b>Итого:</b>			<b>15,23</b>	<b>16,596</b>	<b>78,181</b>	<b>529,796</b>	<b>0,301</b>	<b>0,313</b>	<b>1,352</b>	<b>275,401</b>	<b>3,267</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,34	Вода питьевая+	3,6	150								6,75	0,001
0,23	Груша+	14,44	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,029</b>	<b>9,5</b>	<b>40,549</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>5</b>	<b>25,75</b>	<b>2,301</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
70,1	Борщ сибирский+	4,01	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
222	Зелень в суп+	0,48	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	19,02	30	7,8	5,1		77,1	0,015	0,045		9	0,45
0,09	Хлеб ржаной+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	8,32	110	1,635	4,495	10,105	87,12	0,081	0,081	21,127	25,711	0,807
133	Кисель из плодов шиповника+	1,81	150	0,02			18,51		0,03	26,4	6,56	1,4
3 255,5	Котлеты из горбуши запеченные	16,31	60	9,85	5,24	5,37	108,08	0,08	0,08		25,5	0,3
	<b>Итого:</b>			<b>24,235</b>	<b>18,745</b>	<b>54,625</b>	<b>489,222</b>	<b>0,278</b>	<b>0,308</b>	<b>60,064</b>	<b>133,961</b>	<b>5,367</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>												
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	10,67	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,09	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
236,1	Печень по – строгановски+	17,28	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,54	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>			<b>20,336</b>	<b>9,968</b>	<b>108,401</b>	<b>482,83</b>	<b>0,431</b>	<b>0,186</b>	<b>117,15</b>	<b>115,774</b>	<b>7,491</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,77</b>	<b>58,094</b>	<b>325,574</b>	<b>1 995,365</b>	<b>1,152</b>	<b>0,88</b>	<b>185,516</b>	<b>754,935</b>	<b>20,322</b>

шеф повар: Юнусбаева Р. С.  
 медсестра: Городник Т. М.  
 Бухгалтер: Глазкова М.Л.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Лето- осень 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>												
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
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
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,02	1,815	0,03	16,515		0,005		0,6	0,005
35,1	Кофейный напиток+	12,62	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>			<b>13,186</b>	<b>13,761</b>	<b>49,615</b>	<b>361,648</b>	<b>69,247</b>	<b>0,378</b>	<b>1,658</b>	<b>452,745</b>	<b>1,491</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+	17,44	100	0,9	0,1	9	38,667	0,029	0,06	10	28	0,7
0,34	Вода питьевая+	3,6	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>			<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,667</b>	<b>0,029</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>34,75</b>	<b>0,701</b>
<b>Обед</b>												
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	4,1	40	0,56	3,047	2,913	41,607	0,013	0,019	3,747	11,32	0,301
245	Суп - лапша домашняя+	0,93	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
272,1	Перловка отварная+	3,53	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	3,62	150	0,6	0,4	30,004	119,14	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>20,794</b>	<b>19,482</b>	<b>82,674</b>	<b>585,797</b>	<b>0,26</b>	<b>0,126</b>	<b>71,612</b>	<b>105,41</b>	<b>4,803</b>
<b>Полдник</b>												
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
281,2	Снежок	7,85	150	4,5	1,5	6	56	0,06	0,24	1,2	180	0,15
	<b>Итого:</b>			<b>10,64</b>	<b>19,81</b>	<b>30,91</b>	<b>345,2</b>	<b>0,129</b>	<b>0,309</b>	<b>1,31</b>	<b>277,22</b>	<b>0,739</b>
<b>Ужин</b>												
144,2	Залеканка 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
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
0,44	Сок фруктовый+	27	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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>65,14</b>	<b>71,423</b>	<b>219,169</b>	<b>1 754,607</b>	<b>69,815</b>	<b>1,202</b>	<b>87,899</b>	<b>1 096,525</b>	<b>10,759</b>

шеф повар: Юнусбаева Р. С.  
 медсестра: Городник Т. М.  
 Бухгалтер: Глазкова М.Л.



День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Лето- осень 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>												
0,3	Яйцо отварное+	0,45	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
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
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
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
	<b>Итого:</b>			<b>17,73</b>	<b>22,018</b>	<b>61,235</b>	<b>514,064</b>	<b>0,136</b>	<b>0,242</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
0,23	Груша+	14,44	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,029</b>	<b>9,5</b>	<b>40,549</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>5</b>	<b>25,75</b>	<b>2,301</b>
<b>Обед</b>												
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	6,4	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	2,93	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
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+	25,84	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
90,1	Фрикадельки рыбные (семга)++	43,37	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
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>19,67</b>	<b>13,88</b>	<b>86,464</b>	<b>544,777</b>	<b>0,249</b>	<b>0,17</b>	<b>101,52</b>	<b>126,759</b>	<b>6,079</b>
<b>Полдник</b>												
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
337,1	Булочка "Тюменская"+	7,48	60	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
	<b>Итого:</b>			<b>6,12</b>	<b>7,43</b>	<b>49,302</b>	<b>284,92</b>	<b>0,135</b>	<b>0,19</b>	<b>0,97</b>	<b>202,32</b>	<b>1,22</b>
<b>Ужин</b>												
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	10,67	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24
236	Печень по – строгановски+	16,8	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,09	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195
140,2	Напиток из груш++	4,06	180	0,12	0,12	12,982	48,456	0,012		37,104	4,032	0,564
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>19,356</b>	<b>10,088</b>	<b>87,983</b>	<b>400,246</b>	<b>0,433</b>	<b>0,126</b>	<b>152,384</b>	<b>76,386</b>	<b>6,885</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>63,276</b>	<b>53,445</b>	<b>294,484</b>	<b>1 784,556</b>	<b>0,974</b>	<b>0,757</b>	<b>263,348</b>	<b>628,383</b>	<b>18,398</b>

шеф повар: Юнусбаева Р. С.  
 медсестра: Городник Т. М.  
 Бухгалтер: Глазкова М.Л.

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето- осень 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	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
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
7,1	Каша пшеничная молочная+	8,56	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	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
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>												
0,16	Абрикосы+	17,44	100	0,9	0,1	9	38,667	0,029	0,06	10	28	0,7
0,34	Вода питьевая+	3,6	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>			<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,667</b>	<b>0,029</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>34,75</b>	<b>0,701</b>
<b>Обед</b>												
216,1	Помидоры свежие порциями+	3,77	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
253,2	Суп картофельный с клецками+	3,24	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+	0,63	10	0,583	0,553	2,408	16,956	0,008	0,014		6,886	0,063
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	8,32	110	1,635	4,495	10,105	87,12	0,081	0,081	21,127	25,711	0,807
239	Птица отварная+	31,88	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,54	150	1,1			33,4	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>19,853</b>	<b>19,844</b>	<b>71,703</b>	<b>538,038</b>	<b>0,304</b>	<b>0,222</b>	<b>54,11</b>	<b>153,082</b>	<b>5,444</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
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>8,1</b>	<b>10,638</b>	<b>48,95</b>	<b>322,025</b>	<b>0,083</b>	<b>0,19</b>	<b>0,78</b>	<b>169,68</b>	<b>1,25</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+	27	200	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
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+	0,06	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>61,339</b>	<b>63,039</b>	<b>228,039</b>	<b>1 696,985</b>	<b>69,79</b>	<b>1,051</b>	<b>69,304</b>	<b>889,523</b>	<b>13,491</b>

шеф повар: Юнусбаева Р. С.  
 медсестра: Городник Т. М.  
 Бухгалтер: Глазкова М. Л.

