

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025
Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ ясли 67/3

Приложение № 1.15
к приказу №425
От 26.06.2025г

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	завтрак												
15,1	Омлет натуральный+	34,71	110	11	11,367	2,2	123	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76	
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	11,69	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н(таб24))
34	Чай с молоком+	4,41	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
0,53	Хлеб Пшеничный	3,44	40	5,34	1,69	17,34	76	0,11	0,05	0,04	41,2	1	
	Итого:	54,25	340	18,82	14,817	36,42	292,6	0,185	0,442	2,485	174,617	3,81	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+		80	0,64	0,32	6,48	18,653	0,016	0,032	144	32	0,64	
0,48	Сок абрикосовый+		80	0,24		13,595	52,613	0,016	0,032	4,8	4	0,72	
	Итого:		160	0,88	0,32	20,075	71,267	0,032	0,064	148,8	36	1,36	
	Обед												
58	Икра кабачковая+	1,5	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49	
81,1	Суп картофельный+	5,94	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67	
250,2	Биточки+	33,2	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,64	10	1,788	1,58	0,056	19,75	0,045		1,13	11,845	0,7	
273,5	Напиток апельсиновый+	5,85	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
106,1	Рис припущенный+	3,05	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317	
0,09	Хлеб ржаной+	3,08	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	59,26	550	18,968	15,04	72,976	509,63	0,285	0,197	23,36	89,395	4,497	
	Полдник												
148,1	Ватрушка с творогом+	3,7	60	8,5	2,1	27,3	129,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95	Сборник рецептур 2011 (№ 458)
281	Кефир*+	16,56	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
	Итого:	20,26	240	13,72	6,6	34,5	219,7	0,162	0,412	1,37	255,08	1,13	
	Ужин												
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	11,22	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,013	0,025	5	11,5	0,3	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н(таб24))
132	Кисель из кураги+	1,65	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087	
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	27,15	150	16,9	12,68	8,31	142,36	0,225		10,125	40,68	1,252	
0,1	Хлеб пшеничный+	2,49	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	42,56	383	20,74	13,21	52,244	343,95	0,308	0,075	15,425	95,71	3,649	
	Итого за день:	176,33	1 673	73,128	49,987	216,215	1 437,147	0,971	1,19	191,44	650,802	14,446	

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

шеф повар: _____ / Зуева С. В.

Врач(диетсестра): _____ /

главный бухгалтер: _____ / Молодетская О. А.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет

Ректор: А.В. Казначеев

Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно- исследовательский институт питания РАМН

Директор: В.А. Тутельян