

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025  
Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ ясли 67/3

Приложение № 1.16  
к приказу №425  
От 26.06.2025г

Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи,<br>наименование блюда                                | Цена   | Масса порции | Пищевая ценность, г |        |          | Энергетическая<br>ценность (ккал) | Витамины, мг |       |        | Минеральные вещества,<br>мг |       | Сб. рец.,<br>№ рец.                           |
|-------------|------------------------------------------------------------------|--------|--------------|---------------------|--------|----------|-----------------------------------|--------------|-------|--------|-----------------------------|-------|-----------------------------------------------|
|             |                                                                  |        |              | белки               | жиры   | углеводы |                                   | В1           | В2    | С      | Ca                          | Fe    |                                               |
|             | завтрак                                                          |        |              |                     |        |          |                                   |              |       |        |                             |       |                                               |
| 35,1        | Кофейный напиток+                                                | 12,65  | 150          | 1,9                 | 1,2    | 10,712   | 57,92                             | 0,05         | 0,19  | 0,87   | 178,86                      | 0,44  | Сборник<br>рецептур<br>2011 (№ 395)           |
| 100,2       | Бутерброд с сыром+                                               | 10,73  | 10.638/5/30  | 5,04                | 6,59   | 14,56    | 138                               | 0,05         | 0,06  | 0,07   | 108,1                       | 0,68  |                                               |
| 17,3        | Суп молочный с крупой<br>(геркулес)++                            | 8,15   | 180          | 3,12                | 3,36   | 13,2     | 96,72                             | 0,06         | 0,204 | 1,008  | 197,736                     | 0,204 |                                               |
|             | Итого:                                                           | 31,53  | 375,638      | 10,06               | 11,15  | 38,472   | 292,64                            | 0,16         | 0,454 | 1,948  | 484,696                     | 1,324 |                                               |
|             | Завтрак 2ой                                                      |        |              |                     |        |          |                                   |              |       |        |                             |       |                                               |
| 0,43        | Слива+                                                           |        | 80           | 0,88                | 0,32   | 8,48     | 30,624                            | 0,007        | 0,007 | 12     | 26,4                        | 1,44  |                                               |
| 0,12        | Сок персиковый+                                                  |        | 80           | 0,24                |        | 13,595   | 42,613                            | 0,016        | 0,032 | 4,8    | 4                           | 0,72  |                                               |
|             | Итого:                                                           |        | 160          | 1,12                | 0,32   | 22,075   | 73,23                             | 0,023        | 0,039 | 16,8   | 30,4                        | 2,16  |                                               |
|             | Обед                                                             |        |              |                     |        |          |                                   |              |       |        |                             |       |                                               |
| 220,1       | Мясо для супа+                                                   | 21,91  | 20           | 5,2                 | 3,4    |          | 51,4                              | 0,01         | 0,03  |        | 6                           | 0,3   |                                               |
| 71,1        | Фрикадельки мясные+                                              | 12,07  | 15           | 3,948               | 1,848  | 0,174    | 32,97                             | 0,012        | 0,03  | 0,078  | 3,048                       | 0,246 |                                               |
| 81,1        | Суп картофельный+                                                | 5,94   | 150          | 1,5                 | 1,7    | 11,5     | 70                                | 0,07         | 0,05  | 6,01   | 12,5                        | 0,67  |                                               |
| 236         | Печень по –<br>строгановски+                                     | 29,02  | 60           | 7,12                | 6,32   | 4,32     | 102,6                             | 0,143        |       | 15,28  | 19,82                       | 3,21  |                                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                                                     | 3,08   | 40           | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 70,83                             | 0,07         | 0,03  |        | 14                          | 1,56  |                                               |
| 204,1       | Гречка рассыпчатая+                                              |        | 100          | 6,01                | 1,56   | 30,39    | 130,07                            | 0,16         | 0,086 |        | 13,03                       | 3,06  |                                               |
| 273,4       | Напиток лимонный                                                 | 2,78   | 150          | 0,34                |        | 16,99    | 49,75                             | 0,004        |       | 3,99   | 4,395                       | 0,101 |                                               |
| 215,1       | ТК № 215.1 Огурцы<br>свежие порциями (без<br>номера) Сб. 1994 г. | 8,98   | 40           | 0,32                | 0,04   | 1        | 5,64                              | 0,01         | 0,02  | 4      | 9,2                         | 0,24  | Сборник<br>рецептур<br>1996 (№<br>6/н(та624)) |
|             | Итого:                                                           | 83,78  | 575          | 27,078              | 15,348 | 78,054   | 514,26                            | 0,479        | 0,246 | 29,358 | 81,993                      | 9,387 |                                               |
|             | Полдник                                                          |        |              |                     |        |          |                                   |              |       |        |                             |       |                                               |
| 37,1        | Молоко кипячённое+                                               | 13,08  | 180          | 4,68                | 4,8    | 8,52     | 93,36                             | 0,048        | 0,192 | 0,936  | 184,056                     | 0,084 |                                               |
| 0,14        | Печенье+                                                         |        | 25           | 2,1                 | 3,319  | 20,925   | 122,113                           | 0,021        | 0,015 |        | 8,15                        | 0,59  |                                               |
|             | Итого:                                                           | 13,08  | 205          | 6,78                | 8,119  | 29,445   | 215,473                           | 0,069        | 0,207 | 0,936  | 192,206                     | 0,674 |                                               |
|             | Ужин                                                             |        |              |                     |        |          |                                   |              |       |        |                             |       |                                               |
| 123,2       | Компот из свежих плодов<br>груш+                                 | 9,28   | 150          | 0,12                |        | 9,078    | 63,68                             | 0,005        | 0,008 | 0,645  | 11,96                       | 0,735 |                                               |
| 320,1       | Рулет картофельный с<br>яйцом+                                   | 29,96  | 180          | 10,129              | 12,712 | 37,84    | 221,802                           | 0,221        | 0,292 | 28,102 | 50,004                      | 2,518 |                                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                                                  | 2,49   | 30           | 2,64                | 0,48   | 13,68    | 70,8                              | 0,07         | 0,03  |        | 14                          | 1,56  |                                               |
| 311         | Томаты<br>консервированные с<br>кожицей, порциями+               |        | 50           | 0,5                 | 0,05   | 1,75     | 10                                | 0,005        | 0,01  | 7,5    | 5                           | 0,375 |                                               |
| 0,01        | Соль+                                                            | 0,05   | 3            |                     |        |          |                                   |              |       |        | 11,04                       | 0,087 |                                               |
|             | Итого:                                                           | 41,78  | 413          | 13,389              | 13,242 | 62,348   | 366,282                           | 0,301        | 0,34  | 36,247 | 92,004                      | 5,275 |                                               |
|             | Итого за день:                                                   | 170,17 | 1 728,638    | 58,427              | 48,179 | 230,394  | 1 461,892                         | 1,033        | 1,286 | 85,289 | 881,299                     | 18,82 |                                               |

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

шеф повар: \_\_\_\_\_ / Зуева С. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

главный бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Молодетская О. А.

Сборник рецептов 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