

День: 2

Неделя: 2

Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ ясли 67/3

Приложение  
№ 1.17  
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	
	<b>завтрак</b>												
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
183	Соус сметанный+	1,57	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048	
144,2	Запеканка из творога+	4,91	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	
33	Чай с сахаром+	1,15	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804	
	<b>Итого:</b>	<b>7,63</b>	<b>340</b>	<b>18,882</b>	<b>17,46</b>	<b>23,826</b>	<b>293,445</b>	<b>0,098</b>	<b>0,302</b>	<b>0,338</b>	<b>166,872</b>	<b>2,082</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,44	Сок фруктовый+	13,2	110	0,33		15,173	66,97	0,022	0,007	2,2	19,793	0,44	
	<b>Итого:</b>	<b>13,2</b>	<b>110</b>	<b>0,33</b>		<b>15,173</b>	<b>66,97</b>	<b>0,022</b>	<b>0,007</b>	<b>2,2</b>	<b>19,793</b>	<b>0,44</b>	
	<b>Обед</b>												
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,05	100	8,16	2,88	49,91	137,9	0,153	0,06		18,74	1,086	
0,09	Хлеб ржаной+	3,08	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
59,1	Икра овощная ++	1,89	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46	
249,3	Рыба горбуша для супа+	20,39	20	4,36	1,467		30,4	0,027	0,027		3,8	0,16	
81,1	Суп картофельный+	5,94	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67	
273,5	Напиток апельсиновый+	5,85	150	0,14	0,03	14,19	48,37	0,01		9	5,64	0,1	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
250,1	Котлеты+	33,2	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
	<b>Итого:</b>	<b>73,4</b>	<b>560</b>	<b>27,5</b>	<b>15,157</b>	<b>99,88</b>	<b>513</b>	<b>0,4</b>	<b>0,277</b>	<b>20,5</b>	<b>98,9</b>	<b>4,696</b>	
	<b>Полдник</b>												
281	Кефир*+	16,56	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
303	Шанежка с картофелем+	11,46	50	5,007	5,436	28,807	124,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614	ТТК (№ 303)
	<b>Итого:</b>	<b>28,02</b>	<b>230</b>	<b>10,227</b>	<b>9,936</b>	<b>36,007</b>	<b>214,179</b>	<b>0,133</b>	<b>0,373</b>	<b>4,642</b>	<b>315,295</b>	<b>0,794</b>	
	<b>Ужин</b>												
3 167	Каша рассыпчатая пшеничная с фруктами	13,85	150	5,39	9,126	41,797	144,968	0,135	0,039	1,21	34,065	2,052	Сборник рецептур 2011 (№ 167)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,49	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
275	Компот из консервированных плодов+	0,52	150	0,12		23	83,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087	
0,3	Яйцо отварное+	12	53	6,26	5,67	0,345	67,45	0,004	0,017				
	<b>Итого:</b>	<b>28,91</b>	<b>386</b>	<b>14,41</b>	<b>15,276</b>	<b>78,822</b>	<b>366,518</b>	<b>0,221</b>	<b>0,11</b>	<b>3,01</b>	<b>65,405</b>	<b>4,029</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>151,16</b>	<b>1 626</b>	<b>71,349</b>	<b>57,828</b>	<b>253,708</b>	<b>1 454,116</b>	<b>0,875</b>	<b>1,069</b>	<b>30,69</b>	<b>666,264</b>	<b>12,04</b>	

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