

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

Приложение № 1.18  
 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	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>												
0,25	батон сдобный	4,83	30	2,85	0,338	17,51	76,123	0,06	0,022		8,63	0,71	
36,2	Какао на молоке+	11,5	150	3,46	3,1	13,994	87,73	0,06		1,95	180,34	0,18	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
6,1	Каша манная молочная+	11,26	180	7,2	4,68	30,96	129,08	0,072	0,18	0,864	178,56	0,384	
	<b>Итого:</b>	<b>27,59</b>	<b>360</b>	<b>13,51</b>	<b>8,118</b>	<b>62,464</b>	<b>293,933</b>	<b>0,192</b>	<b>0,202</b>	<b>2,814</b>	<b>367,53</b>	<b>1,274</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,12	Сок персиковый+		80	0,24		13,595	52,613	0,016	0,032	4,8	4	0,72	
0,33	Киви+		75	0,6	0,3	6,075	20,3	0,015	0,03	135	30	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>155</b>	<b>0,84</b>	<b>0,3</b>	<b>19,67</b>	<b>72,913</b>	<b>0,031</b>	<b>0,062</b>	<b>139,8</b>	<b>34</b>	<b>1,32</b>	
	<b>Обед</b>												
0,13	Сметана в суп+	1,95	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9		
80,1	Рассольник ленинградский+	6,29	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
220,1	Мясо для супа+	21,91	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,09	Хлеб ржаной+	3,08	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	5,21	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	Сборник рецептур 2011 (№ 372)
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	15,5	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н(таб24))
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	38,41	135	9,24	5,6	9,28	130	0,06	0,51	71,6	15,3	1	
	<b>Итого:</b>	<b>92,35</b>	<b>545</b>	<b>19,82</b>	<b>14,06</b>	<b>64,484</b>	<b>465,93</b>	<b>0,22</b>	<b>0,64</b>	<b>135,397</b>	<b>67,66</b>	<b>4,49</b>	
	<b>Полдник</b>												
3 477	Булочка алтайская	2,75	50	4,2	2,48	24,9	129	0,08	0,04	0,1	11,2	0,74	Сборник рецептур 2011 (№ 477)
3 401,3	Ряженка	21,61	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,24	0,54	223,2	0,18	Сборник рецептур 2011 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>24,36</b>	<b>230</b>	<b>9,42</b>	<b>6,98</b>	<b>32,46</b>	<b>220,2</b>	<b>0,116</b>	<b>0,28</b>	<b>0,64</b>	<b>234,4</b>	<b>0,92</b>	
	<b>Ужин</b>												
478	Оладьи из печени(запеченные)	29,53	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36	
129,1	Кисель из клюквы+	1,82	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12	Сборник рецептур 2011 (№ 378)
164,1	Картофель отварной+	7,73	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,66	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>	<b>40,79</b>	<b>333</b>	<b>13,12</b>	<b>9,3</b>	<b>51,276</b>	<b>350,45</b>	<b>0,33</b>	<b>10,096</b>	<b>27,316</b>	<b>44,526</b>	<b>6,447</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>185,09</b>	<b>1 613</b>	<b>56,71</b>	<b>38,758</b>	<b>230,354</b>	<b>1 402,426</b>	<b>0,889</b>	<b>11,28</b>	<b>305,967</b>	<b>748,116</b>	<b>14,451</b>	

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

