День: 5

Неделя: 2

Сезон: ДС67 Лето-осень ясли 2025

Возрастная категория: ДЕТИ - ЯСЛИ ясли 67/3

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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	завтрак												
15,1	Омлет натуральный+	34,71	110	11	11,367	2,2	126	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76	
60,2	Икра морковная+	3,34	40	1,1	3,7	5,8	39,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	58,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
35,1	Кофейный напиток+	15,18	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
	Итого:	53,23	360	16,66	16,777	34,864	293,694	0,183	0,578	4,519	313,699	3,618	
	Завтрак 2ой												
0,16	Абрикосы+		75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	21	0,525	
0,12	Сок персиковый+		80	0,24		13,595	42,69	0,016	0,032	4,8	4	0,72	
	Итого:		155	0,915	0,075	20,345	71,69	0,038	0,077	12,3	25	1,245	
	Обед												
234,3	Рыба горбуша припущенная+	74,49	70	14,35	4,55		98	0,14	0,112	0,63	14	0,42	
65,1	Борщ+	4,5	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62	
220,1	Мясо для супа+	21,91	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,13	Сметана в суп+	1,95	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9		
0,09	Хлеб ржаной+	3,08	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
58	Икра кабачковая+	1,5	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	0,61	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
104,2	Картофельное пюре+	10,9	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
	Итого:	118,94	580	27,11	18,15	52,18	475,09	0,356	0,385	185,263	118,91	7,91	
	Полдник												
334	Плюшка новомосковская+	5,1	45	3,075	2,7	24,488	127	0,065		0,023	13,575	0,495	ТТК (№ 334)
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	
	Итого:	18,18	225	7,755	7,5	33,008	220,36	0,113	0,192	0,959	197,631	0,579	
	Ужин												
265,2	Плов с изюмом+	7,99	150	2,01	11,23	9,44	225,93	0,05	0,07	1,94	55,85	0,7	
34,1	Чай с лимоном	2,63	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
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	
	Итого:	12,33	373	3,99	11,65	33,14	332,13	0,099	0,093	4,84	84,423	2,734	
	Итого за день:	202,68	1 693	56,43	54,152	173,537	1 393,797	0,789	1,324	207,881	739,663	16,086	

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