

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	200	6,9	7,2	34,4	215,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/30	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		10,91	9,81	69,52	395,51	0,13	0,3	1,49	280,5	2,11
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	4,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
227,2	Плов из говядины	200	13,035	19,4	38,322	290,2	0,113		6,8	29,939	2,757
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		23,805	32,23	78,815	620,41	0,289	0,158	28,519	136,655	6,38
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	132	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
197,3	Яблоки печеные с медом	80	0,4	0,36	17,91	134	0,02	0,02	3,91	15,4	2,06
	Итого:		5,62	4,86	25,47	266	0,06	0,043	4,45	238,6	2,24
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
291,2	Запеканка картофельная с печенью	200	11,725	10,813	34,163	207,5	0,3	1	6,788	29,75	4,638
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:		16,045	11,388	80,201	431,14	0,408	1,059	24,288	86,8	6,823
	Итого за день:		56,38	58,288	254,005	1 713,06	0,887	1,56	58,746	742,555	17,552

Стоимость рациона: 244 руб.
Стоимость по плану: 244 руб.
Стоимость за 10: 244 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.
Мед. работник: _____ Самонова О.И.
Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10,638	2,52	6,17	0,09	80	0,01		0,18	108,68	0,13
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	66,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:		11,17	13,82	48,611	382,24	0,171	44,633	4,591	556,153	1,736
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
231	Суп с рыбными консервами	200	1,88	6,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
250,1	Котлеты из говядины	80	6,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,288	3,696	14,416	130,08	0,04	0,056	1,56	44,68	0,568
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		16,398	19,416	82,764	633,354	0,219	0,36	74,382	165,562	5,845
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
147,2	Блины	70	4,74	2,879	29,64	167,08	0,096	0,035		12,8	0,928
	Итого:		9,96	7,379	36,84	257,08	0,166	0,345	1,26	228,8	1,108
	Ужин										
146,1	Пудинг из творога	150	9,6	16,538	36,55	201,613	0,083	0,333	0,25	182,675	3,263
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	68,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,02	Бананы	120	1,8	0,12	25,2	104,76	0,048	0,06	12	9,6	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		17,4	19,768	97,272	472,213	0,197	0,571	12,95	311,175	8,083
	Итого за день:		74,928	60,382	265,487	1744,887	0,752	45,909	93,183	1 261,69	16,771

Стоимость рациона: 244 руб.
Стоимость по плану: 244 руб.
Стоимость за 10: 244 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ Самонова О.И.

Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3,5	3,7	24,6	137,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	90,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
268	Бутерброды с маслом	30/7	2,45	5,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		9,05	12,05	51,536	363,76	0,167	0,478	2,762	352,524	1,001
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	2,93	10,19	82	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	4,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	7,61	3,64	21,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
103,1	Макаронные изделия отварные	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,199	0,078		24,362	1,413
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,48	63,91	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		23,214	16,187	91,123	610,19	0,472	0,378	243,99	164,592	12,03
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
302,1	Сырная палочка	70	5,596	11,634	34,874	184,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:		10,816	16,134	42,434	276,88	0,136	0,119	0,694	359,308	1,004
	Ужин										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
	Омлет с картофелем	180	7,376	15,329	21,372	221,059	0,148	82,461	13,934	93,515	2,795
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:		12,356	18,604	71,84	464,919	0,264	82,532	22,894	167,065	5,4
	Итого за день:		55,436	55,976	256,933	1715,749	1,039	83,507	270,34	1 043,49	19,435

Стоимость рациона: 244 руб.
Стоимость по плану: 244 руб.
Стоимость за 10: 244 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник _____ / Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога	120	10,11	9,91	9,72	190,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	52	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10,63 8	2,52	3,17	0,09	80	0,01		0,18	108,68	0,13
0,29	Яблоко	120	0,048	0,048	11,76	51,216	0,036	0,024	198	19,2	2,64
	Итого:		15,278	15,453	35,645	379,306	0,108	0,479	199,11	400,43	6,9
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
83,1	Суп из овощей	200	1,201	3,09	8,12	66,04	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
239,1	Мясо для супа (куры)	20	2,576	9,16	0,112	20,96	0,054		1,356	14,216	0,84
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
478	Оладьи из печени (запечённые)	80	6,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	99,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		18,405	30,16	94,894	660,064	0,592	13,505	48,88	190,948	12,532
	Полдник										
281	Кефир	180	4,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
301	Булочка российская	80	4,669	3,863	42,263	186,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785
	Итого:		8,889	8,363	49,463	276,4	0,161	0,401	1,317	238,457	0,965
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
112,1	Котлеты рыбные	80	7,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
315	Рис отварной	150	2,65	5,37	36,68	149,7	0,03	0,02		5,26	0,5
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		13,95	8,29	93,252	470,62	0,21	0,176	14	108,12	3,18
	Итого за день:		56,522	62,266	273,254	1786,39	1,071	14,561	263,307	937,955	23,577

Стоимость рациона: 244 руб.
Стоимость по плану: 244 руб.
Стоимость за 10: 244 руб.

Шеф-повар: _____ / _____ Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / _____ Таймасова Р. Р.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
Нижневартowska ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	58,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	180	6,25	11,7	3,6	138,05	0,09	0,495	0,27	122,76	2,88
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	53,9	0,022	0,089	0,533	83,333	1,322
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/30	2,3	0,9	21,8	74,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Итого:		12,67	22,56	60,06	394,79	0,192	0,67	13,053	245,393	5,592
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	3,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
255,2	Голубцы ленивые	200	10,8	15,99	25,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		20,603	26,257	83,629	639,473	0,314	0,224	93,898	155,347	8,369
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	70	4,466	1,68	35,42	175	0,07	0,056	0,042	25,9	0,994
	Итого:		9,686	6,18	42,98	267	0,11	0,079	0,582	249,1	1,174
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
116,1	Суфле рыбное	70	6,655	2,214	0,096	96,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	129,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:		12,803	6,649	66,376	452,583	0,253	0,217	25,436	84,35	4,848
	Итого за день:		55,762	61,645	253,045	1753,846	0,869	1,19	132,969	734,189	19,982

Стоимость рациона: 244 руб.
Стоимость по плану: 244 руб.
Стоимость за 10: 244 руб.

Шеф-повар: Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: Самонова О. И.
Бухгалтер: Таймасова Р. Р.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	107,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/30	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:		8,34	6,24	60,516	361,64	0,18	0,51	167,31	283,78	3,5
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
250,1	Котлеты из говядины	80	7,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
330,1	Горох отварной	150	7,804	4,074	29,25	195,5	0,567	0,567		89,925	4,815
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
203,1	Напиток брусничный	180	0,09		22,41	71,262			1,5	9,48	0,16
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		26,763	19,767	90,417	659,205	0,737	0,872	13,73	223,212	9,499
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
270,2	Гренки с сыром	60	5,695	9,91	40,935	186,055	0,096	0,084	0,477	188,967	1,066
	Итого:		10,915	14,41	48,495	278,055	0,136	0,107	1,017	412,167	1,246
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
291,2	Запеканка картофельная с печенью	180	6,453	17,031	30,746	231,75	0,27	0,9	6,109	26,775	4,174
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		5,393	17,561	74,45	443,91	0,37	0,956	23,609	82,675	6,264
	Итого за день:		56,411	57,978	273,878	1742,811	1,423	2,445	205,666	1 001,834	20,508

Стоимость рациона: 244 руб.
Стоимость по плану: 244 руб.
Стоимость за 10: 244 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	180	5,44	4,95	45,72	72,88		21,6	0,837	167,346	2,394
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	30/7/10,638	2,52	6,17	0,09	80	0,01		0,18	108,68	0,13
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:		15,07	15,36	85,196	369,39	0,139	66,094	13,906	551,193	3,402
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,19	102	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	4,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
112,1	Котлеты рыбные	80	5,6	2,3	8,2	119,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	119,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,48	73,91	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		19,368	16,97	72,742	609,16	0,387	0,508	253,398	190,212	10,738
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
148,2	Ватрушка с творогом	70	5,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	Итого:		11,1	7	39,17	270,06	0,179	0,434	1,384	261,78	1,292
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,84	4,567	4,371	62,412	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	5,242	10,507	37,368	219,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:		11,222	18,244	75,017	465,534	0,222	0,276	14,657	140,248	7,005
	Итого за день:		55,76	57,574	272,125	1714,144	0,927	67,312	283,345	1 143,433	22,437

Стоимость рациона: 244 руб.
Стоимость по плану: 244 руб.
Стоимость за 10: 244 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	6,8	29,2	190,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/30	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		14,99	12,47	59,46	387,86	0,235	0,374	1,946	413,2	1,76
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	61,6	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	160	7,985	16,297	13,44	252,324	0,129	0,148	15,22	26,682	1,736
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		15,155	25,407	80,97	626,188	0,28	0,338	33,819	176,318	6,593
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	70	4,032	1,736	33,516	165,2	0,07	0,042	0,238	14,028	1,148
	Итого:		9,252	6,236	41,076	257,2	0,11	0,065	0,778	237,228	1,328
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
116,1	Суфле рыбное	70	11,655	6,214	10,096	106,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,288	7,696	14,416	125,08	0,04	0,056	1,56	44,68	0,568
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	158,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		16,963	14,42	70,906	465,583	0,161	0,172	7,548	100,048	4,201
	Итого за день:		56,36	58,533	252,413	1736,831	0,785	0,949	44,09	926,794	13,882

Стоимость рациона: 244 руб.
Стоимость по плану: 244 руб.
Стоимость за 10: 244 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,87	3,42	14,49	176,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,022	0,089	0,533	83,333	1,322
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/30	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		8,07	6,22	51,09	364,57	0,124	0,288	1,465	266,419	2,1
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
67,1	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
239,1	Мясо для супа (куры)	20	4,576	9,16	0,112	20,96	0,054		1,356	14,216	0,84
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
236,1	Печень по – строгановски	80	4,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
313	Гречка рассыпчатая	150	6,6	6,09	38,64	183,75	0,24	0,13		19,55	4,59
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		21,68	29,17	102,723	650,023	0,688	0,299	46,356	143,657	13,982
	Полдник										
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	157,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:		7,48	7,655	24,74	257,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672
	Ужин										
0,29	Яблоко	120	0,048	0,048	11,76	51,216	0,036	0,024	198	19,2	2,64
144,2	Запеканка из творога	150	13,888	16,888	12,15	181,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
139,1	Напиток клюквенный	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		18,466	19,756	73,381	470,898	0,17	0,565	202,025	344,532	4,468
	Итого за день:		55,695	62,8	251,934	1743,181	1,077	1,508	251,246	1 001,128	21,222

Стоимость рациона: 244 руб.
Стоимость по плану: 244 руб.
Стоимость за 10: 244 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2025
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	24,8	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	170	5,625	11,05	3,4	124,825	0,085	0,468	0,255	115,94	2,72
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	50,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
268	Бутерброды с маслом	30/7	2,45	7,55	14,62	76	0,05	0,03		9,3	0,62
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:		13,791	21,726	59,768	363,185	0,254	0,837	15,057	314,684	4,391
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
112,1	Котлеты рыбные	80	7,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	109,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	127,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		22,088	17,75	86,984	648,19	0,377	0,416	56,908	174,282	7,827
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	4,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	70	4,18	2,22	49,51	187,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:		8,4	6,72	57,07	279,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	5,87	10,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,14	Печенье	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
0,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:		11,675	7,972	69,263	428,856	0,293	1,663	76,16	140,248	4,779
	Итого за день:		55,954	58,168	273,084	1719,691	1,058	2,997	148,735	870,984	18,547

Стоимость рациона: 244 руб.
Стоимость по плану: 244 руб.
Стоимость за 10: 244 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед. работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	150	4	3,9	25,8	103,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
266,1	Бутерброды с повидлом	15/5/25	2,49	3,93	27,56	126	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
	Итого:		8,197	9,537	66,587	304,493	0,121	0,244	1,204	219,7	2,139
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
227,2	Плов из говядины	180	11,7	12,96	34,5	247,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,01	Соль	2								7,36	0,058
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		21,85	23,005	67,046	510,383	0,248	0,103	19,955	99,348	5,273
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	108	0,03	0,02	0,45	186	0,15
197,3	Яблоки печеные с медом	60	0,291	0,257	13,157	102,714	0,017	0,009	2,769	10,971	1,457
	Итого:		4,641	4,007	19,457	210,714	0,047	0,029	3,219	196,971	1,607
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
241	Запеканка картофельная с печенью	150	6,489	10,344	22,262	143,333	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		8,869	10,634	54,301	339,876	0,279	0,719	19,183	64,533	5,16
	Итого за день:		43,557	45,183	207,391	1 365,466	0,694	1,094	43,561	580,552	14,179

Стоимость рациона: 211 руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Стоимость за 10: 211 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.
Мед. работник: _____ Самонова О.И.
Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	100,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Какао на молоке	150	2,46	3,1	13,994	157,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/6,383	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:		7,56	11,63	25,054	308,68	70,91	30,17	2,8	453,32	0,48
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
250,1	Котлеты из говядины	70	6,317	6,883	6,883	122	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100,08	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		17,782	17,053	71,995	514,205	0,234	0,288	59,885	137,237	4,647
	Полдник										
281	Кефир	150	3,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
147,2	Блины	60	2,1	2,5	25,4	136,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	Итого:		4,45	6,25	31,4	211,1	0,138	0,288	1,05	190,98	0,95
	Ужин										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
146,1	Пудинг из творога	100	8,06	10,69	24,37	147,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	74	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:		13,61	13,415	67,895	357,49	0,183	0,466	10,716	230,12	5,645
	Итого за день:		43,402	48,348	196,344	1391,475	71,465	31,212	74,451	1 011,657	11,722

Стоимость рациона: 211 руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Стоимость за 10: 211 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.
Мед. работник: _____ Самонова О.И.
Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	1,8	16	100,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Кофейный напиток	180	2,76	1,52	15,454	71,104	0,06	0,228	1,56	144,54	0,168
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	4,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		7,46	7,791	43,985	288,274	0,17	0,488	2,67	373,66	1,008
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	2,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	3,2	2,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	5,7	3,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
103,1	Макаронные изделия отварные	120	1,41	2,61	21,16	134,76	0,153	0,06		18,74	1,086
143,1	Напиток из плодов шиповника	160	0,533		14,091	54,72	0,011	0,107	175,915	9,92	4,043
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		15,493	15,425	69,206	507,425	0,359	0,292	193,135	120,1	9,356
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
302,1	Сырная палочка	60	5,368	10,972	29,892	137,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:		9,718	14,722	36,192	213,04	0,112	0,102	0,582	302,664	0,856
	Ужин										
60,2	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,438	46,85	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
	Омлет с картофелем	180	7,246	10,877	11,077	183,015	0,166	94,458	13,652	90,886	2,742
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:		10,506	13,477	48,513	365,258	0,269	94,514	21,19	151,475	5,347
	Итого за день:		43,177	47,415	197,896	1 373,997	0,91	95,395	217,576	947,899	16,566

Стоимость рациона: 211 руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Стоимость за 10: 211 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. Работник _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
25,2	Запеканка из творога	110	6,857	3,652	18,194	106,296	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	32	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,29	Яблоко	110	0,044	0,044	10,78	46,948	0,032	0,022	181,5	17,6	2,42
	Итого:		11,441	12,505	55,487	306,294	0,181	0,41	182,323	251,38	6,308
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,855	3,66	5,01	56,34	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
239,1	Мясо для супа (куры)	15	1,97	5,445	0,143	61,2	0,068		1,695	17,768	1,05
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
478	Оладьи из печени (запечённые)	60	4,27	6,63	6,11	101	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	59,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	101,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		14,605	23,175	81,022	508,78	0,479	10,218	37,504	162,377	10,167
	Полдник										
281	Кефир	150	2,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	70	2,96	3,38	5,73	133,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:		5,31	7,13	11,73	208,1	0,138	0,338	1,1	199,65	0,837
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,6	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,45
112,1	Котлеты рыбные	60	5	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
315	Рис отварной	100	2,433	3,583	24,458	139,8	0,017	0,011		2,925	0,275
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		9,833	5,583	61,668	355,281	0,14	0,118	12,95	80,454	2,625
	Итого за день:		41,189	48,394	209,907	1 378,455	0,938	11,085	233,877	693,862	19,937

Стоимость рациона: 211 руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Стоимость за 10: 211руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	3,32	2,04	29,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	180	5	5,6	3,6	110	0,09	0,51	0,27	123	2,88
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	2,471	12,531	26,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	67,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:		10,88	13,091	51,571	303,47	0,202	0,724	13,43	213,75	5,87
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	2,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
255,2	Голубцы ленивые	160	7,02	12,51	21,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		14,105	20,7	65,56	494,395	0,221	0,153	73,637	128,04	6,427
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7
	Итого:		7,521	4,936	31,414	200,286	0,087	0,063	0,479	204,429	0,85
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
116,1	Суфле рыбное	60	5,62	1,83	0,08	75,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	129,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		10,01	6,035	48,145	344,095	0,208	0,217	21,926	69,44	2,86
	Итого за день:		42,516	44,762	196,69	1 342,246	0,718	1,156	109,471	615,659	16,007

Стоимость рациона: 211 руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Стоимость за 10: 211 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.

Мед.работник: _____ Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,29	Яблоко	110	0,044	0,044	10,78	46,948	0,032	0,022	181,5	17,6	2,42
	Итого:		6,771	10,595	45,737	305,899	0,186	0,425	183,268	382,464	3,679
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
250,1	Котлеты из говядины	70	5,317	6,883	6,883	133	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
204,1	Гречка рассыпчатая	90	5,16	3,654	23,184	116,25	0,144	0,077		11,727	2,754
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
203,1	Напиток брусничный	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		19,114	16,604	73,26	508,83	0,331	0,308	9,205	116,684	6,391
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
270,2	Гренки с сыром	40	4,715	8,075	23,355	131,229	0,077	0,068	0,388	153,973	0,868
	Итого:		9,355	12,075	30,075	212,296	0,109	0,089	0,868	352,373	1,028
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
241	Запеканка картофельная с печенью	150	5,489	6,344	22,262	163,333	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		8,639	4,764	58,071	343,576	0,298	0,73	21,433	69,533	5,67
	Итого за день:		43,878	46,038	207,143	1370,601	0,924	1,551	214,774	921,054	16,768

Стоимость рациона: 211 руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Стоимость за 10: 211 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,5	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	87,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/6,383	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:		10,06	11,73	46,054	305,98	70,95	30,27	12,8	461,32	1,68
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	80,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	2,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
112,1	Котлеты рыбные	70	6,833	1,983	7,233	106,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
321	Картофельное пюре	100	1,042	3,2	13,625	101,5	0,072	0,061	6,005	20,575	0,608
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		14,785	14,208	61,053	500,972	0,295	0,387	188,873	150,862	8,165
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
148,2	Ватрушка с творогом	60	4,5	2,1	27,3	133,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:		8,85	5,85	33,3	208,7	0,148	0,358	1,16	219,08	1,1
	Ужин										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,84	4,569	4,37	62,409	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	3,54	5,43	31,14	149,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		8,64	13,214	62,61	366,969	0,213	0,258	17,335	137,49	6,674
	Итого за день:		42,335	45,002	203,017	1 382,621	71,606	31,273	220,168	968,752	17,619

Стоимость рациона: 211 руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Стоимость за 10: 211 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная	150	4,1	5,1	21,9	138	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
37,1	Молоко кипячённое	150	2,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	10,1/25	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		9,012	9,887	48,075	306,975	0,19	0,34	1,55	316,28	1,45
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,855	3,66	5,01	56,34	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	150	8,173	15,278	12,6	196,554	0,121	0,139	14,269	25,014	1,628
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		14,018	23,048	69,99	513,524	0,246	0,274	26,076	141,764	5,635
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	50	2,857	1,229	23,757	127,143	0,057	0,029	0,171	10,143	0,814
	Итого:		7,207	4,979	30,057	203,143	0,087	0,049	0,621	196,143	0,964
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
116,1	Суфле рыбное	70	8,223	4,135	0,093	104,423	0,058	0,093	0,49	28,525	0,665
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100,08	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
0,44	Сок фруктовый	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		12,718	8,125	45,802	336,671	0,175	0,177	8,69	111,844	2,845
	Итого за день:		42,956	46,039	193,924	1 360,313	0,698	0,84	36,937	766,031	10,895

Стоимость рациона: 211 руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Стоимость за 10: 211 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед. работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	150	5	3,9	15,8	113,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	3,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		8,807	9,078	41,558	305,063	0,121	0,244	1,104	218,1	1,889
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
67,1	Борщ с картофелем	150	0,23	3	8,46	65,85	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
239,1	Мясо для супа (куры)	15	0,97	11,445	0,143	51,2	0,068		1,695	17,768	1,05
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
236,1	Печень по – строгановски	60	5,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
204,1	Гречка рассыпчатая	90	3,16	3,654	23,184	106,25	0,144	0,077		11,727	2,754
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		11,95	25,724	74,872	508,315	0,502	0,196	35,772	109,345	10,182
	Полдник										
281	Кефир	150	3,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
0,4	Пряники	50	3,2	3,638	21,85	144,225	0,043	0,03		16,3	1,18
	Итого:		6,55	7,387	27,85	219,225	0,101	0,288	1,05	196,3	1,33
	Ужин										
0,29	Яблоко	110	0,044	0,044	10,78	46,948	0,032	0,022	181,5	17,6	2,42
25,2	Запеканка из творога	110	11,857	3,652	18,194	136,296	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		15,121	6,061	65,395	360,004	0,166	0,363	184,813	236,231	4,014
	Итого за день:		42,427	48,25	209,674	1392,607	0,889	1,092	222,739	759,975	17,415

Стоимость рациона: 211 руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Стоимость за 10: 211 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2025
Возрастная категория: Дети - ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	13,2	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	180	4	9,6	3,6	110	0,09	0,51	0,27	123	2,88
	Кофейный напиток	160	2,453	2,24	9,293	34,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
268	Бутерброды с маслом	25/5	2,1	6,471	12,531	56,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:		1,797	18,561	52,045	301,385	0,241	0,851	13,577	270,78	5,009
	Обед										
60,2	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,438	46,85	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	1,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
112,1	Котлеты рыбные	70	2,833	1,983	7,233	89,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		11,453	14,793	67,711	510,067	0,302	0,317	45,209	144,707	6,272
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
149,1	Ватрушка с повидлом	50	3,7	1,583	35,367	135,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983
	Итого:		8,05	5,333	41,667	211,325	0,097	0,062	0,5	199,267	1,133
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	7,76	6,42	10,116	209,248	0,156	1,836	67,032	77,22	2,748
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	105,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		9,935	6,71	40,025	356,054	0,236	1,874	73,732	121,509	4,418
	Итого за день:		40,236	45,398	201,448	1 378,831	0,875	3,104	133,017	736,263	16,833

Стоимость рациона: 211 руб.
Стоимость по плану: 211 руб.
Стоимость за 10: 211 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.