

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 3 января 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Примерное двухнедельное циклическое 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>												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	50/5/8,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
144,2	Запеканка из творога+	38,74	130	20,702	21,569	10,53	314,697	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867	0001 (№ 237)
	<b>Итого:</b>	<b>61,94</b>	<b>403,638</b>	<b>27,632</b>	<b>33,729</b>	<b>40,154</b>	<b>566,631</b>	<b>0,131</b>	<b>0,686</b>	<b>1,818</b>	<b>430,604</b>	<b>1,588</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0003 (№ 0,21)
	<b>Итого:</b>	<b>14,67</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
	<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	5,35	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716	0001 (№ 81)
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	49,12	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59	0003 (№ 503)
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
	<b>Итого:</b>	<b>65,03</b>	<b>658</b>	<b>25,335</b>	<b>12,415</b>	<b>78,697</b>	<b>538,21</b>	<b>0,375</b>	<b>1,718</b>	<b>80,223</b>	<b>164,66</b>	<b>8,461</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+	3,4	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
281	Кефир+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>14,56</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>23,94</b>	<b>187,69</b>	<b>0,087</b>	<b>0,322</b>	<b>1,26</b>	<b>222,52</b>	<b>0,652</b>	
	<b>Ужин</b>												
123,4	Компот из плодов сушеных+	5,05	200	1,5		39,216	153,56						0001 (№ 376)
15,1	Омлет натуральный+	8,26	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28	0001 (№ 215)
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	13,18	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13	0001 (№ 45)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	<b>Итого:</b>	<b>27,94</b>	<b>460</b>	<b>13,88</b>	<b>19,89</b>	<b>65,75</b>	<b>490,27</b>	<b>0,138</b>	<b>0,288</b>	<b>14,17</b>	<b>103,91</b>	<b>2,98</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>184,14</b>	<b>1 821,638</b>	<b>75,247</b>	<b>73,289</b>	<b>229,541</b>	<b>1 870,101</b>	<b>0,771</b>	<b>3,064</b>	<b>107,471</b>	<b>929,694</b>	<b>14,281</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 184,14 руб.  
Стоимость за 10: 172,8 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)  
0003 - Техничко-технологическая карта

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 3 января 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Примерное двухнедельное циклическое 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>												
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
266	Бутерброды с джемом+	4,72	42,308/12,692	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	8,885	0,584	0001 (№ 2)
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,36	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32	0001 (№ 93)
	<b>Итого:</b>	<b>13,21</b>	<b>455</b>	<b>6,624</b>	<b>7,125</b>	<b>40,577</b>	<b>303,531</b>	<b>0,122</b>	<b>0,245</b>	<b>1,486</b>	<b>208,825</b>	<b>1,764</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины+	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0003 (№ 0,21)
	<b>Итого:</b>	<b>14,86</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Обед</b>												
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
314,1	Соус томатный+	1,34	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	0001 (№ 348)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
80,1	Рассолник ленинградский+	5,42	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	0001 (№ 76)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	9,65	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5	0001 (№ 134)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
117,2	Суфле из филе куриного	27,52	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088	0001 (№ 310)
	<b>Итого:</b>	<b>55,69</b>	<b>728</b>	<b>23,216</b>	<b>18,614</b>	<b>104,036</b>	<b>589,506</b>	<b>0,298</b>	<b>0,241</b>	<b>23,55</b>	<b>216,95</b>	<b>7,437</b>	
	<b>Полдник</b>												
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	4,2	60	3,828	1,44	30,36	150	0,06	0,048	0,036	22,2	0,852	0001 (№ 454)
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>14,3</b>	<b>240</b>	<b>8,418</b>	<b>6,21</b>	<b>38,82</b>	<b>243,06</b>	<b>0,105</b>	<b>0,192</b>	<b>0,972</b>	<b>220,56</b>	<b>0,942</b>	
	<b>Ужин</b>												
264,1	Печень по-деревенски+	54,32	200	42,15	33,95	29,3	592,5	0,85		94,125	58,225	18,975	0003 (№ 264,1)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,72	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
487	Салат «Степной»	5,94	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414	0003 (№ 487)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	<b>Итого:</b>	<b>70,43</b>	<b>440</b>	<b>45,72</b>	<b>39,68</b>	<b>73,566</b>	<b>829,93</b>	<b>0,949</b>	<b>0,028</b>	<b>149,875</b>	<b>80,945</b>	<b>20,669</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>168,49</b>	<b>1 963</b>	<b>84,778</b>	<b>71,829</b>	<b>264,499</b>	<b>2 004,027</b>	<b>1,534</b>	<b>0,736</b>	<b>213,883</b>	<b>762,28</b>	<b>30,912</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 168,49 руб.  
Стоимость за 10: 174,92 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)  
0003 - Техничко-технологическая карта

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### 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>												
8,1	Каша кукурузная молочная+	11,09	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68	0003 (№ 8,1)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
480	Какао-напиток «Несквик»	13,03	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945	0003 (№ 480)
	<b>Итого:</b>	<b>30,55</b>	<b>435</b>	<b>18,388</b>	<b>16,92</b>	<b>76,742</b>	<b>536,634</b>	<b>0,286</b>	<b>0,26</b>	<b>5,826</b>	<b>422,73</b>	<b>3,245</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0003 (№ 0,29)
	<b>Итого:</b>	<b>7,39</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Обед</b>												
300,2	Клещки+	1,46	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
253,2	Суп картофельный с клецками+	5,58	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	0001 (№ 85)
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	10,56	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	0003 (№ 311)
239,1	Мясо для супа (куры)+	8,45	20	15,96	15,267	0,187	201,6	0,089		2,26	23,693	1,4	0003 (№ 239,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
139,1	Напиток клюквенный+	7,88	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22	0002 (№ 700)
104,2	Картофельное пюре+	11,21	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	0001 (№ 321)
234,3	Рыба горбуша припущенная+	32,79	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	0001 (№ 245)
	<b>Итого:</b>	<b>81,66</b>	<b>791</b>	<b>41,576</b>	<b>31,194</b>	<b>97,089</b>	<b>840,137</b>	<b>0,62</b>	<b>0,365</b>	<b>43,803</b>	<b>168,476</b>	<b>6,82</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,18	Вафли+	5,5	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0003 (№ 0,18)
281,1	Ряженка**	12,6	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>18,1</b>	<b>205</b>	<b>5,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,56</b>	<b>144,08</b>	<b>0,045</b>	<b>0,025</b>	<b>0,54</b>	<b>224,7</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
178,1	Лапшевник с творогом+	22,17	180	17,019	3,015	42,579	259,227	0,09	0,144	0,14	83,592	1,044	0001 (№ 212)
	<b>Итого:</b>	<b>24,75</b>	<b>435</b>	<b>21,299</b>	<b>5,41</b>	<b>70,498</b>	<b>459,107</b>	<b>0,182</b>	<b>0,267</b>	<b>0,49</b>	<b>171,642</b>	<b>2,524</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>162,45</b>	<b>1 966</b>	<b>87,003</b>	<b>58,484</b>	<b>273,689</b>	<b>2 022,638</b>	<b>1,163</b>	<b>0,937</b>	<b>215,658</b>	<b>1 003,548</b>	<b>15,059</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 162,45 руб.  
 Стоимость за 10: 174,92 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)  
 0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)  
 0003 - Техничко-технологическая карта

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### 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>												
268	Бутерброды с маслом+	6,43	50/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,68	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	0001 (№ 53)
24,1	Омлет с сыром+	16,12	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814	0001 (№ 216)
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
	<b>Итого:</b>	<b>41,2</b>	<b>445</b>	<b>19,493</b>	<b>31,015</b>	<b>32,61</b>	<b>483,47</b>	<b>0,177</b>	<b>0,618</b>	<b>5,494</b>	<b>274,51</b>	<b>3,385</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,33	Киви+	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	0003 (№ 0,33)
	<b>Итого:</b>	<b>17,07</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Обед</b>												
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
267	Жаркое домашнему из говядины+	48,91	200	13	8	22,2	216	0,156	0,2	9,2	32	2,8	0001 (№ 276)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	9,83	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
0,12	Сок персиковый+	5,6	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8	0001 (№ 399)
495	Суп из св/мороженных овощей	8,13	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8	0003 (№ 495)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
	<b>Итого:</b>	<b>77,8</b>	<b>724</b>	<b>19,711</b>	<b>14,359</b>	<b>87,579</b>	<b>551,742</b>	<b>0,35</b>	<b>1,166</b>	<b>46,01</b>	<b>134,48</b>	<b>7,819</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	13,06	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	<b>Итого:</b>	<b>23,16</b>	<b>250</b>	<b>13,186</b>	<b>30,404</b>	<b>43,334</b>	<b>497,94</b>	<b>0,141</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>334,468</b>	<b>0,914</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
132	Кисель из кураги+	5,77	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	0001 (№ 380)
265,2	Плов с изюмом+	12,78	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93	0003 (№ 265,2)
	<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>430</b>	<b>5,96</b>	<b>1,9</b>	<b>64,5</b>	<b>308,08</b>	<b>0,108</b>	<b>0,138</b>	<b>2,63</b>	<b>106,02</b>	<b>2,09</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>179,23</b>	<b>1 949</b>	<b>59,15</b>	<b>78,078</b>	<b>236,123</b>	<b>1 888,232</b>	<b>0,795</b>	<b>2,202</b>	<b>235,224</b>	<b>889,478</b>	<b>15,008</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 179,23 руб.  
 Стоимость за 10: 172,8 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### Примерное двухнедельное циклическое 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>													
5,1	Каша геркулес молочная+	11,25	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	0001 (№ 185)
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	50/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>18,81</b>	<b>455</b>	<b>10,75</b>	<b>14,35</b>	<b>43,86</b>	<b>395,6</b>	<b>0,21</b>	<b>0,26</b>	<b>1,06</b>	<b>221,44</b>	<b>2,66</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,28	Апельсины+	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0003
	<b>Итого:</b>	<b>11,43</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>	
<b>Обед</b>													
250,1	Котлеты+	25,96	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
85,1	Суп картофельный с крупой+	4,26	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58	
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
212,1	Капуста тушённая+	10,89	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	0001 (№ 336)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,74	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
	<b>Итого:</b>	<b>63,56</b>	<b>691</b>	<b>31,143</b>	<b>24,623</b>	<b>102,242</b>	<b>736,844</b>	<b>0,283</b>	<b>0,39</b>	<b>74,872</b>	<b>233,91</b>	<b>7,272</b>	
<b>Полдник</b>													
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,87	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	0001 (№ 358)
37,1	Молоко кипячённое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>15,97</b>	<b>250</b>	<b>9,77</b>	<b>6,99</b>	<b>57,97</b>	<b>310,52</b>	<b>0,138</b>	<b>0,202</b>	<b>1,006</b>	<b>216,93</b>	<b>1,46</b>	
<b>Ужин</b>													
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	30,22	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	0001 (№ 250)
486	Салат «Витаминный»	6,21	50	0,55	4,208	3,292	53,242	0,019		2,683	10,225	0,299	0003 (№ 486)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	0003 (№ 0,1)
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
	<b>Итого:</b>	<b>43,8</b>	<b>470</b>	<b>24,94</b>	<b>21,478</b>	<b>54,998</b>	<b>519,282</b>	<b>0,351</b>	<b>0,012</b>	<b>17,463</b>	<b>77,705</b>	<b>4,429</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>153,57</b>	<b>1 966</b>	<b>77,503</b>	<b>67,641</b>	<b>267,17</b>	<b>1 998,426</b>	<b>1,022</b>	<b>0,894</b>	<b>154,401</b>	<b>783,985</b>	<b>16,121</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 153,57 руб.  
 Стоимость за 10: 172,8 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### 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>												
268	Бутерброды с маслом+	6,43	50/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
146,1	Пудинг из творога+	33,77	130	16,987	17,799	31,677	348,064	0,071	0,288	0,217	158,318	2,827	0001 (№ 235)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,42	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	0001 (№ 351)
	<b>Итого:</b>	<b>54,59</b>	<b>395</b>	<b>21,887</b>	<b>27,189</b>	<b>60,681</b>	<b>563,598</b>	<b>0,175</b>	<b>0,553</b>	<b>1,282</b>	<b>210,562</b>	<b>3,998</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0003 (№ 0,21)
	<b>Итого:</b>	<b>14,67</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
	<b>Обед</b>												
71,1	Фрикадельки мясные+	11,49	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
309,1	Огурцы консервированные порциями+	9,83	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
492	Язык отварной	0,24	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367	
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	7,45	200	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06	
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
204,1	Гречка рассыпчатая+	11,21	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59	0001 (№ 313)
0,04	Сок тыквенный+	8,4	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	0001 (№ 399)
	<b>Итого:</b>	<b>52,78</b>	<b>773</b>	<b>40,921</b>	<b>19,091</b>	<b>106,753</b>	<b>738,56</b>	<b>0,544</b>	<b>0,365</b>	<b>20,09</b>	<b>153,991</b>	<b>10,262</b>	
	<b>Полдник</b>												
281	Кефир+	12,4	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	0001 (№ 401)
0,4	Пряники+	6,75	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
	<b>Итого:</b>	<b>19,15</b>	<b>250</b>	<b>7,48</b>	<b>7,655</b>	<b>24,74</b>	<b>197,69</b>	<b>0,095</b>	<b>0,356</b>	<b>1,4</b>	<b>246,52</b>	<b>0,672</b>	
	<b>Ужин</b>												
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,56	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
275	Компот из консервированных плодов+	10,25	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	0001 (№ 377)
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	12,47	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498	
	<b>Итого:</b>	<b>34,73</b>	<b>470</b>	<b>17,168</b>	<b>17,985</b>	<b>98,993</b>	<b>652,675</b>	<b>0,384</b>	<b>0,473</b>	<b>54,93</b>	<b>93,74</b>	<b>5,227</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>175,92</b>	<b>1 988</b>	<b>88,956</b>	<b>72,02</b>	<b>312,167</b>	<b>2 239,823</b>	<b>1,238</b>	<b>1,798</b>	<b>87,702</b>	<b>712,813</b>	<b>20,759</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 175,92 руб.  
 Стоимость за 10: 172,8 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 3 января 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### 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>												
480	Какао-напиток «Несквик»	14,48	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
24,1	Омлет с сыром+	16,12	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814	0001 (№ 216)
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	11,9	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	0001 (№ 12)
	<b>Итого:</b>	<b>48,93</b>	<b>465</b>	<b>22,159</b>	<b>26,121</b>	<b>37,677</b>	<b>473,396</b>	<b>0,257</b>	<b>0,369</b>	<b>8,579</b>	<b>454,936</b>	<b>3,724</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	0003 (№ 0,23)
	<b>Итого:</b>	<b>13,33</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
	<b>Обед</b>												
245,1	Лапша домашняя+	0,8	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	0001 (№ 118)
245	Суп - лапша домашняя+	1,01	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684	0001 (№ 86)
126,1	Компот из смородины черной+	21,01	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85	0001 (№ 375)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
260	Плов из птицы*+	59,78	200	19,333	16,19	33,99	359,048	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086	0001 (№ 304)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,56	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
	<b>Итого:</b>	<b>97,32</b>	<b>718</b>	<b>28,853</b>	<b>19,08</b>	<b>106,11</b>	<b>735,842</b>	<b>0,288</b>	<b>0,276</b>	<b>144,773</b>	<b>132,89</b>	<b>6,779</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
334	Плюшка новомосковская+	5,4	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	0003 (№ 334)
	<b>Итого:</b>	<b>15,5</b>	<b>250</b>	<b>9,373</b>	<b>8,97</b>	<b>46,55</b>	<b>303,06</b>	<b>0,146</b>	<b>0,144</b>	<b>0,972</b>	<b>219,47</b>	<b>0,85</b>	
	<b>Ужин</b>												
112,1	Котлеты рыбные+	28,35	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	0001 (№ 257)
212,1	Капуста тушённая+	10,17	140	3,845	8,577	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885	0001 (№ 336)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
133	Кисель из плодов шиповника+	3,24	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	0001 (№ 381)
	<b>Итого:</b>	<b>43,21</b>	<b>450</b>	<b>21,025</b>	<b>11,147</b>	<b>63,327</b>	<b>427,892</b>	<b>0,174</b>	<b>0,242</b>	<b>96,923</b>	<b>158,118</b>	<b>4,955</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>218,29</b>	<b>1 983</b>	<b>81,81</b>	<b>65,348</b>	<b>263,164</b>	<b>1 980,741</b>	<b>0,885</b>	<b>1,062</b>	<b>256,247</b>	<b>984,414</b>	<b>18,608</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 218,29 руб.  
Стоимость за 10: 174,92 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)  
0003 - Техничко-технологическая карта

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### 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>													
7,1	Каша пшеничная молочная+	10,09	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394	0001 (№ 417)
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
266	Бутерброды с джемом+	4,72	42,308/12,692	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	8,885	0,584	0001 (№ 2)
<b>Итого:</b>		<b>15,94</b>	<b>435</b>	<b>12,764</b>	<b>8,275</b>	<b>70,197</b>	<b>458,111</b>	<b>0,042</b>	<b>21,635</b>	<b>1,343</b>	<b>180,631</b>	<b>3,838</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,21	Мандарины+	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0003 (№ 0,21)
<b>Итого:</b>		<b>14,86</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>													
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	0001 (№ 349)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,05	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
94,1	Суп рисовый+	1,54	200	1,136	2,024	9,304	62,576	0,013	0,013	0,864	4,928	0,264	
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами+	32,52	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1	0001 (№ 247)
166,1	Картофельное пюре+	7,24	130	2,808	0,988	18,824	101,348						0001 (№ 321)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	9,83	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
<b>Итого:</b>		<b>65,1</b>	<b>808</b>	<b>30,197</b>	<b>19,767</b>	<b>97,626</b>	<b>690,659</b>	<b>0,23</b>	<b>0,182</b>	<b>22,634</b>	<b>161,868</b>	<b>6,385</b>	
<b>Полдник</b>													
281,1	Ряженка*+	12,6	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
0,18	Вафли+	5,5	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0003 (№ 0,18)
<b>Итого:</b>		<b>18,1</b>	<b>205</b>	<b>5,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,56</b>	<b>144,08</b>	<b>0,045</b>	<b>0,025</b>	<b>0,54</b>	<b>224,7</b>	<b>0,27</b>	
<b>Ужин</b>													
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,58	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01	0001 (№ 6)
0,12	Сок персиковый+	5,6	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8	0001 (№ 399)
180,1	Вареники ленивые+	33,84	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975	0001 (№ 230)
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	0003 (№ 0,1)
<b>Итого:</b>		<b>42,99</b>	<b>405</b>	<b>22,83</b>	<b>24,21</b>	<b>86,236</b>	<b>649,075</b>	<b>0,149</b>	<b>0,511</b>	<b>12,55</b>	<b>271,5</b>	<b>3,225</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>156,99</b>	<b>1 953</b>	<b>72,291</b>	<b>57,373</b>	<b>281,119</b>	<b>1 979,925</b>	<b>0,526</b>	<b>22,383</b>	<b>75,067</b>	<b>873,699</b>	<b>13,818</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 156,99 руб.  
 Стоимость за 10: 174,92 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.



День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети - сад

### 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>													
3,1	Каша рисовая молочная+	12,05	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43	0001 (№ 415)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,65	42,308/4,2317/309	2,132	6,913	0,076	71,077	0,008		0,152	91,96	0,11	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
	<b>Итого:</b>	<b>33,67</b>	<b>433,848</b>	<b>11,282</b>	<b>13,553</b>	<b>48,461</b>	<b>359,011</b>	<b>0,132</b>	<b>0,435</b>	<b>2,147</b>	<b>323,634</b>	<b>1,071</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0003 (№ 0,29)
	<b>Итого:</b>	<b>7,39</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	35,13	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	0001 (№ 278)
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,73	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413	0001 (№ 206)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,67	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	0001 (№ 67)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
312,2	Икра кабачковая порционная+	4,74	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35	0001 (№ 53)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	10,47	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855	0001 (№ 375)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	<b>Итого:</b>	<b>65,5</b>	<b>706</b>	<b>37,824</b>	<b>18,243</b>	<b>122,789</b>	<b>661,319</b>	<b>0,435</b>	<b>0,355</b>	<b>78,434</b>	<b>131,448</b>	<b>6,973</b>	
<b>Полдник</b>													
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
147,2	Блины+	4,76	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795	0001 (№ 444)
	<b>Итого:</b>	<b>14,86</b>	<b>270</b>	<b>10,813</b>	<b>9,788</b>	<b>50,516</b>	<b>317,529</b>	<b>0,129</b>	<b>0,288</b>	<b>1,236</b>	<b>301,431</b>	<b>0,945</b>	
<b>Ужин</b>													
248	Сельдь с раст. маслом+	19,46	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01	0001 (№ 8)
34,1	Чай с лимоном+	2,27	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	0001 (№ 393)
166,1	Картофельное пюре+	8,36	150	3,24	1,14	21,72	116,94						0001 (№ 321)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	<b>Итого:</b>	<b>31,54</b>	<b>440</b>	<b>13,95</b>	<b>8,25</b>	<b>50,344</b>	<b>337,6</b>	<b>0,051</b>	<b>0,021</b>	<b>2,9</b>	<b>61,42</b>	<b>1,487</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>152,96</b>	<b>1 949,848</b>	<b>73,909</b>	<b>49,874</b>	<b>281,909</b>	<b>1 718,138</b>	<b>0,778</b>	<b>1,119</b>	<b>249,717</b>	<b>833,933</b>	<b>12,676</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 152,96 руб.  
 Стоимость за 10: 172,8 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 3 января 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### 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>												
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
2,1	Каша пшеничная молочная+	11,17	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66	0001 (№ 165)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>18,73</b>	<b>455</b>	<b>14,05</b>	<b>14,15</b>	<b>66,96</b>	<b>506,2</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>1,02</b>	<b>213,03</b>	<b>3,14</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
	<b>Итого:</b>	<b>5,6</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Обед</b>												
528	Соус красный основной+	0,67	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122	0001 (№ 349)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,56	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
250,2	Биточки+	25,97	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,21	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	0001 (№ 398)
70,1	Борщ сибирский+	6,38	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6	0001 (№ 63)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
204,1	Гречка рассыпчатая+	11,21	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59	0001 (№ 313)
	<b>Итого:</b>	<b>81,14</b>	<b>803</b>	<b>36,89</b>	<b>20,814</b>	<b>108,166</b>	<b>769,222</b>	<b>0,492</b>	<b>0,535</b>	<b>226,625</b>	<b>170,084</b>	<b>14,906</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
301	Булочка российская+	5,91	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	0001 (№ 474)
	<b>Итого:</b>	<b>16,01</b>	<b>250</b>	<b>9,55</b>	<b>8,15</b>	<b>54,19</b>	<b>326,16</b>	<b>0,125</b>	<b>0,224</b>	<b>0,986</b>	<b>218,01</b>	<b>0,777</b>	
	<b>Ужин</b>												
309,1	Огурцы консервированные порциями+	9,83	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	15,26	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	0001 (№ 344)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
203,1	Напиток брусничный+	9,51	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	0003 (№ 203,1)
	<b>Итого:</b>	<b>36,05</b>	<b>490</b>	<b>5,756</b>	<b>8,496</b>	<b>58,25</b>	<b>312,86</b>	<b>0,2</b>	<b>0,17</b>	<b>42,9</b>	<b>76,92</b>	<b>2,55</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>157,53</b>	<b>2 198</b>	<b>67,246</b>	<b>51,81</b>	<b>315,166</b>	<b>2 021,722</b>	<b>1,147</b>	<b>1,199</b>	<b>275,531</b>	<b>718,044</b>	<b>22,173</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 157,53 руб.  
Стоимость за 10: 174,92 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)  
0003 - Техничко-технологическая карта