

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 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	
Завтрак													
0,19	Бургерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	7,45	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
	Итого:	18,81	463,638	6,22	11,87	14,73	240,5	0,07	0,24	1,39	332,9	1,21	
Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0003
	Итого:	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
Обед													
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)
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)
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)
330,1	Горох отварной+	9,48	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815	0001 (№ 330)
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	6,58	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95	0001 (№ 82)
119,1	Гуляш из отварной говядины+	29,35	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	0001 (№ 277)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
	Итого:	62,75	746	40,747	12,387	117,493	739,75	0,875	0,943	23,12	221,971	11,648	
Полдник													
334	Плюшка новомосковская+	5,4	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	0003 (№ 334)
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
	Итого:	16,63	270	9,883	9,5	47,49	313,4	0,151	0,16	1,076	241,51	0,86	
Ужин													
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)
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	10,54	120	1,68	9,136	8,744	124,824	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	0001 (№ 45)
234,3	Рыба горбуша припущенная+	32,79	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	0001 (№ 245)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
	Итого:	49,9	420	16,5	13,416	45,68	362,024	0,232	0,168	15,294	90,56	2,12	
	Итого за день:	159,52	1 999,638	74,25	47,373	233,493	1 691,854	1,368	1,541	100,88	920,941	16,138	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 159,52 руб.
 Стоимость за 10: 172,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 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	
	Завтрак												
144,2	Запеканка из творога+	35,76	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8	0001 (№ 237)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05	
35,1	Кофейный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
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)
	Итого:	56,6	400	25,86	31,185	52,531	585,75	0,172	0,695	1,68	305,11	2,06	
	Завтрак 2ой												
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)
	Итого:	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Обед												
492	Язык отварной	0,24	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367	
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)
0,13	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)
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	3,8	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95	0001 (№ 372)
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)
277,1	Свекла тушенная с луком+	9,06	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85	0003 (№ 277)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
83,1	Суп из овощей+	5,24	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613	0001 (№ 83,1)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
	Итого:	39,65	719	34,609	35,123	88,099	784,936	0,278	0,249	88,846	168,571	8,239	
	Полдник												
0,24	Йогурт+		180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237	
0,14	Печенье+	5,1	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708	0003 (№ 0,14)
	Итого:	5,1	210	14,362	7,535	33,399	257,377	0,026	0,088	1,421	303,464	0,945	
	Ужин												
132	Кисель из кураги+	5,19	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	0001 (№ 380)
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	
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)
276	Салат из консервированных овощей+	9,17	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38	
	Итого:	27,8	440	17,678	20,925	98,976	661,249	0,38	0,464	43,806	108,894	4,789	
	Итого за день:	142,48	1 869	92,909	94,798	282,506	2 329,862	0,875	1,526	140,753	905,039	18,333	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 142,48 руб.
 Стоимость за 10: 172,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 01 октября 2024 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	
Завтрак													
24,1	Омлет с сыром+	13,97	130	11,936	12,173	1,773	163,918	0,047	0,284	0,225	175,618	1,572	0001 (№ 216)
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)
480	Какао-напиток «Несквик»	14,48	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
266	Бургеры 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)
Итого:		38,85	445	19,9	27,778	41,85	497,209	0,248	0,345	10,271	450,303	3,626	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины+	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0003 (№ 0,21)
Итого:		14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
Обед													
163,1	Капуста тушеная+	11,07	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48	
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
	Колбаска витаминная из кур+	17,94	80										
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)
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
80,1	Рассольник ленинградский+	5,42	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	0001 (№ 76)
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	
Итого:		46,56	696	10,857	9,817	99,027	453,17	0,618	0,201	49,99	95,87	6,367	
Полдник													
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
147,1	Блины+	6,37	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06	
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
Итого:		17,6	310	12,68	11,14	59,92	369,89	0,162	0,314	1,34	327,13	1,22	
Ужин													
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)
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем порусски+	30,22	200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,68	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	0001 (№ 398)
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,56	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
Итого:		46,91	490	16,03	9,92	50,866	377,9	0,07	0,166	254,67	84,38	7,49	
Итого за день:		164,78	2 041	60,267	58,855	259,163	1 736,169	1,158	1,056	354,271	992,683	18,803	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 164,78 руб.
Стоимость за 10: 172,28 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: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 01 октября 2024 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	
Завтрак													
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	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	18,81	455	10,75	14,35	43,86	395,6	0,21	0,26	1,06	221,44	2,66	
Завтрак 2ой													
0,33	Киви+	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	0003 (№ 0,33)
	Итого:	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
Обед													
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)
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)
314,1	Соус томатный+	1,56	35	0,595	1,575	2,73	28	0,007	0,007	0,98	7	0,245	0001 (№ 348)
0,04	Сок тыквенный+	8,4	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	0001 (№ 399)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	9,83	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,46	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	0001 (№ 206)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	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)
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)
	Итого:	76,28	806	42,724	23,964	147,193	817,11	0,557	0,403	14,775	186,98	7,619	
Полдник													
0,4	Пряники+	6,75	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
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)
	Итого:	19,35	230	6,9	7,155	24,3	189,69	0,057	0,035	0,54	229,72	0,652	
Ужин													
16,1	Сырники из творога+	43,37	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05	0001 (№ 16)
123,4	Компот из плодов сушеных+	5,05	200	1,5		39,216	153,56						0001 (№ 376)
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+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	Итого:	49,87	410	17,04	8,12	83,77	463,34	0,14	0,492	0,63	313,79	1,68	
	Итого за день:	181,38	2 001	78,214	53,989	307,223	1 912,74	0,984	1,23	197,005	991,93	13,411	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 181,38 руб.
Стоимость за 10: 172,28 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: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
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)
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)
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)
	Итого:	29,49	415	15,14	13,94	73,224	478,414	0,104	21,855	1,872	213,42	3,545	
Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед													
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012	0003 (№ 0,13)
325	Соус белый основной+	0,86	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06	0001 (№ 363)
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)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
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)
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)
486	Салат «Витаминный»	7,45	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359	0003 (№ 486)
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)
478	Оладьи из печени (запеченные)	27	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	0003 (№ 478)
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)
	Итого:	86,93	797	40,577	35,133	113,617	900,714	0,745	14,236	172,025	165,46	15,584	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	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
	Итого:	24,29	270	13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924	
Ужин													
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)
164,1	Картофель отварной+	6,61	120	3,576	4,224	27,612	172,248	0,168	0,12	14,844	18,024	1,512	
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)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,94	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0003 (№ 0,1)
	Итого:	32,86	425	15,096	15,074	60,954	448,898	0,235	0,152	17,744	82,944	3,199	
	Итого за день:	188,24	2 007	86,009	95,181	313,069	2 423,606	1,27	36,549	202,835	826,332	23,852	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 188,24 руб.
 Стоимость за 10: 172,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 01 октября 2024 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	
Завтрак													
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)
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
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)
Итого:		14,92	455	6,95	11,35	30,76	303,3	0,13	0,25	1,08	209,24	1,8	
Завтрак 2ой													
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)
Итого:		7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
Обед													
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)
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	
0,06	Сок яблочный+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399,05)
251,1	Азу с говядиной+	65,26	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3	0002 (№ 438)
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,56	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
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)
Итого:		91,85	756	19,627	22,299	70,597	607,886	0,394	0,146	63,894	159,174	7,495	
Полдник													
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)
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
Итого:		17,14	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787	
Ужин													
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)
105	Рис отварной+	6,13	120	2,912	3,344	28,136	168,36	0,024	0,016		4,208	0,4	
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	19,34	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82	
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)
Итого:		30,83	470	10,417	13,603	77,9	475,274	0,132	0,162	45,61	172,286	3,772	
Итого за день:		162,13	2 051	47,094	55,972	244,187	1 765,64	0,816	0,818	276,674	796,75	16,054	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 162,13 руб.
Стоимость за 10: 172,28 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: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 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	
Завтрак													
146,1	Пудинг из творога+	31,17	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61	0001 (№ 235)
35,1	Кофейный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
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)
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
	Итого:	52,01	405	22,79	28,13	74,826	632,95	0,178	0,66	1,65	288,4	3,88	
Завтрак 2ой													
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)
	Итого:	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
Обед													
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	
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)
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
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)
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	
	Итого:	63,94	658	22,535	9,835	79,797	509,23	0,292	1,692	79,39	132,81	7,325	
Полдник													
0,18	Вафли+	6,6	30	0,576	0,504	14,4	62,496	0,006	0,002		1,8	0,108	0003 (№ 0,18)
281	Кефир+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	Итого:	17,76	210	5,796	5,004	21,6	152,496	0,076	0,312	1,26	217,8	0,288	
Ужин													
487	Салат «Степной»	5,94	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414	0003 (№ 487)
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)
264,1	Печень подорожника+	43,46	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18	0003 (№ 264,1)
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)
	Итого:	61,1	450	36,85	32,49	72,028	731,28	0,785	0,05	83,95	72,53	16,603	
	Итого за день:	208,14	1 823	88,371	75,489	257,751	2 066,506	1,351	2,744	171,25	730,54	30,396	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 208,14 руб.
 Стоимость за 10: 172,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 01 октября 2024 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	
	Завтрак												
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)
24,1	Омлет с сыром+	13,97	130	11,936	12,173	1,773	163,918	0,047	0,284	0,225	175,618	1,572	0001 (№ 216)
480	Какао-напиток «Несвик»	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)
	Итого:	46,78	445	20,322	24,249	37,405	448,178	0,249	0,326	8,545	427,918	3,482	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Обед												
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)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
245	Суп - лапша домашняя+	1,13	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76	0001 (№ 86)
260	Плов из птицы*+	62,77	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19	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)
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	
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,56	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
	Итого:	85,02	748	30,45	20,134	112,688	774,65	0,319	0,287	29,378	154,69	6,909	
	Полдник												
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 кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
	Итого:	17,1	270	10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47	
	Ужин												
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)
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)
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	5,18	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853	0001 (№ 84)
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	7,38	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	
	Итого:	35,02	455	9,29	2,9	52,832	273,61	0,168	0,121	127,873	57,41	2,533	
	Итого за день:	198,59	2 018	71,842	54,903	282,835	1 904,598	0,919	1,001	176,905	886,988	14,994	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 198,59 руб.
Стоимость за 10: 172,28 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: Осень-зима сад 2024
 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	
	Завтрак												
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)
34	Чай с молоком+	4,41	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
	Итого:	21,93	455	15,95	14,95	80,22	523,1	0,18	0,34	1,41	281,73	3,49	
	Завтрак 2ой												
0,21	Магдарины+	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Обед												
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)
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)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	9,83	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012	0003 (№ 0,13)
91,1	Суп из овощей с фасолью+	9,41	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58	0001 (№ 81)
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)
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	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	11,63	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95	0001 (№ 375)
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)
104,1	Картофельное пюре+	8,37	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	0001 (№ 126)
	Итого:	77,57	809	34,74	30,96	92,949	785,378	0,421	0,354	93,41	164,848	7,074	
	Полдник												
0,14	Печенье+	5,1	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708	0003 (№ 0,14)
0,24	Йогурт+		180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237	
	Итого:	5,1	210	14,362	7,535	33,399	257,377	0,026	0,088	1,421	303,464	0,945	
	Ужин												
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
150,1	Суфле творожное+	28,91	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66	
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)
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)
32,1	Чай+	0,44	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
	Итого:	31,74	390	23,99	12,18	49,266	399,32	0,092	0,332	0,76	184,675	4,42	
	Итого за день:	151,2	1 964	89,842	65,825	263,334	2 003,175	0,779	1,144	135,001	969,717	16,029	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 151,2 руб.
 Стоимость за 10: 172,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2024
 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	
	Завтрак												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
6,1	Каша манная молочная+	10,06	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387	0001 (№ 416)
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)
	Итого:	33,26	423,638	11,88	14,29	43,934	349,554	0,136	0,414	2,079	324,014	1,048	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	0003 (№ 0,33)
	Итого:	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012	0003 (№ 0,13)
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)
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)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	5,98	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15	0001 (№ 57)
0,06	Сок яблочный+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399,05)
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,46	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	0001 (№ 206)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
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)
	Итого:	63,21	754	40,329	20,675	136,979	729,534	0,51	0,39	22,33	179,86	7,767	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
303	Шанежка с картофелем+	9,99	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859	0003 (№ 303)
	Итого:	21,22	270	12,11	12,91	49,73	361,25	0,136	0,246	5,775	359,413	0,959	
	Ужин												
0,3	Яйцо отварное+	0,34	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01				
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)
129,1	Кисель из клюквы+	7,02	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	0001 (№ 378)
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)
	Итого:	33,9	520	9,512	11,898	61,165	395,63	0,202	0,18	42,6	73,92	2,55	
	Итого за день:	168,66	2 067,638	74,631	60,173	299,908	1 882,968	1,004	1,27	252,784	977,207	13,124	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 168,66 руб.
 Стоимость за 10: 172,28 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.