

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

" 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												
33	Чай с сахаром+	0,94	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	5,65	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
	Итого:	11,48	335	5,21	10,35	25,65	257,4	0,1	0,21	0,92	178,12	1,46	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,29)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Обед												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
166,1	Картофельное пюре+	6,76	120	2,6	0,933	17,4	93,533						0001 (№ 321)
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	7,04	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	0003 (№ 311)
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,89	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	0001 (№ 82)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	22,08	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	0001 (№ 277)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,28	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
	Итого:	44,83	564	23,12	6,883	81,408	481,283	0,215	0,279	18,26	102,06	5,06	
	Полдник												
334	Плюшка новомосковская+	5,45	70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77	0003 (№ 334)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	Итого:	13,86	220	8,683	8,2	45,192	287,8	0,14	0,16	0,816	174,497	0,84	
	Ужин												
114,1	Фрикадельки рыбные+	9,34	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69	0001 (№ 124)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	9,55	100	1,4	7,617	7,283	104,017	0,033	0,033	9,367	28,3	0,753	0001 (№ 45)
	Итого:	24,06	330	13,27	9,357	40,213	292,837	0,158	0,138	12,837	101,56	2,823	
	Итого за день:	101,07	1 544	50,313	34,82	199,813	1 351,33	0,636	0,802	156,583	568,237	11,833	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 101,07 руб.
Стоимость за 10: 130,03 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: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

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												
144,2	Запеканка из творога+	28,87	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	0001 (№ 237)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	44,6	310	22,08	27,465	47,307	517,995	0,194	0,575	1,35	413,41	1,77	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	0003 (№ 0,23)
	Итого:	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	Обед												
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
492	Язык отварной	0,18	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025	
309,1	Огурцы консервированные порциями+	6,55	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,79	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	0001 (№ 206)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
83,1	Суп из овощей+	3,93	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46	0001 (№ 83,1)
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	2,85	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 372)
	Итого:	34,06	570	31,688	18,987	101,63	593,238	0,337	0,293	62,054	112,408	5,491	
	Полдник												
0,24	Йогурт+		150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197	
0,14	Печенье+	3,4	20	3,36	5,31	33,48	195,38	0,034	0,024		13,04	0,944	0003 (№ 0,14)
	Итого:	3,4	170	13,228	8,271	40,388	287,748	0,034	0,082	1,184	257,777	1,141	
	Ужин												
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	11,54	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
132	Кисель из кураги+	4,32	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
276	Салат из консервированных овощей+	6,11	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26	
	Итого:	23,42	380	12,584	13,72	74,9	478,714	0,279	0,312	28,5	82,148	4,118	
	Итого за день:	118	1 525	79,88	68,464	271,349	1 908,107	0,859	1,284	96,838	879,993	14,246	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 118 руб.
 Стоимость за 10: 130,03 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

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

" 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												
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
480	Какао-напиток «Несквик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
24,1	Омлет с сыром+	12,86	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17	0001 (№ 216)
	Итого:	32,72	355	15,742	25,318	27,868	400,899	0,207	0,267	7,285	338,214	3,11	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Обед												
275	Компот из консервированных плодов+	7,85	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
163,1	Капуста тушённая+	9,74	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18	
	Колбаска витаминная из кур+	13,55	60										
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
80,1	Рассольник ленинградский+	4,06	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	0001 (№ 76)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
	Итого:	39,18	530	8,248	7,26	62,666	340,498	0,183	0,165	43,034	129,31	3,74	
	Полдник												
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
147,2	Блины+	6,4	80	5,467	3,333	33,867	168,133	0,107	0,04		14,64	1,067	0001 (№ 444)
37,1	Молоко кипячённое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	Итого:	14,81	255	11,167	9,458	54,842	327,933	0,191	0,295	1,03	244,77	1,187	
	Ужин												
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,51	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем порционно+	22,66	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
	Итого:	34,66	370	12,21	7,59	37,21	279,9	0,071	0,135	189,8	67,86	6,5	
	Итого за день:	135,49	1 605	48,126	49,817	189,711	1 385,33	0,709	0,889	277,249	813,404	14,632	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 135,49 руб.
Стоимость за 10: 130,03 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" 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												
33	Чай с сахаром+	0,94	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
5,1	Каша геркулес молочная+	8,42	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	0001 (№ 185)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	14,25	335	8,71	12,65	36,55	334,8	0,17	0,21	0,8	169,14	2,18	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+	16,22	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	0003 (№ 0,33)
	Итого:	16,22	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	
	Обед												
250,2	Биточки+	19,5	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	0001 (№ 282)
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
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)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,79	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	0001 (№ 206)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	6,55	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,15	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	0001 (№ 81)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	54,31	599	30,495	17,492	105,338	594,15	0,399	0,276	14,26	147,8	5,831	
	Полдник												
281,1	Ряженка+	10,5	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	0001 (№ 401)
0,4	Пряники+	6,75	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18	0001 (№ 493)
	Итого:	17,25	200	8,55	10,388	48,15	320,225	0,073	0,05	0,45	202,3	1,33	
	Ужин												
16,1	Сырники из творога+	34,66	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84	0001 (№ 16)
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,78	150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
	Итого:	39,41	315	13,1	6,613	60,639	346,52	0,151	0,398	0,514	255,578	1,67	
	Итого за день:	141,44	1 544	61,615	47,522	258,372	1 640,408	0,812	0,972	187,024	812,818	11,771	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 141,44 руб.
Стоимость за 10: 130,03 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 ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

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+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
7,1	Каша пшеничная молочная+	8,41	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	0001 (№ 417)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:	24,14	335	13,05	12,85	63,432	421,32	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05	
Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,21)
	Итого:	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
Обед													
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
325	Соус белый основной+	0,86	30	0,3	1,2	1,14	16,8		0,006		4,2	0,06	0001 (№ 363)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
495	Суп из св/мороженых овощей	4,88	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48	0003 (№ 495)
204,1	Гречка рассыпчатая+	8,56	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	0001 (№ 313)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	0003 (№ 239,1)
486	Салат «Витаминный»	5	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239	0003 (№ 486)
126,1	Компот из смородины черной+	15,75	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
478	Оладьи из печени (запеченные)	20,33	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36	0003 (№ 478)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	66,1	597	36,604	32,12	80,538	735,574	0,566	10,653	129,702	133,99	11,909	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	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:	21,47	220	12,496	29,634	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894	
Ужин													
164,1	Картофель отварной+	5,51	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,58	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	0001 (№ 6)
115,1	Пудинг рыбный+	10,91	80	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6	0001 (№ 270)
34,1	Чай с лимоном+	1,71	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	0001 (№ 393)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	Итого:	22,16	365	13,675	9,115	40,795	305,37	0,198	0,271	10,881	64,793	3,3	
	Итого за день:	147,51	1 612	76,95	83,794	242,489	2 010,419	1,17	11,655	150,587	821,881	20,053	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 147,51 руб.
 Стоимость за 10: 130,03 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

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

" 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													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	5,23	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	0001 (№ 93)
33	Чай с сахаром+	0,94	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	11,06	335	5,81	10,35	26,75	265,5	0,11	0,2	0,81	159,92	1,53	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,29)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
Обед													
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		0003 (№ 0,13)
251,1	Азу с говядиной+	49,29	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58	0002 (№ 438)
0,06	Сок яблочный+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399,05)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,54	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	0001 (№ 67)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	68,85	574	14,81	17,33	55,188	420,22	0,299	0,093	49,04	121,24	5,77	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	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)
	Итого:	14,32	220	8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757	
Ужин													
528	Соус красный основной+	0,5	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	0001 (№ 349)
105	Рис отварной+	5,13	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33	
133	Кисель из плодов шиповника+	1,89	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4	0001 (№ 381)
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	14,48	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,92	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741	0003 (№ 0,1)
	Итого:	22,92	359	7,4	10,437	56,286	350,368	0,1	0,123	34,21	131,016	3,183	
	Итого за день:	123,99	1 583	36,91	45,527	198,404	1 378,998	0,651	0,671	208,64	597,206	12,89	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 123,99 руб.
Стоимость за 10: 130,03 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 ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

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+	25,56	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96	0001 (№ 235)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
	Итого:	41,29	310	19,21	24,565	63,577	543,66	0,199	0,537	1,286	386,69	2,07	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	0003 (№ 0,23)
	Итого:	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
Обед													
85,1	Суп картофельный с крупой+	3,2	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98	
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	39,57	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29	0003 (№ 503)
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	2,85	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 372)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	48,4	494	19,82	7,95	64,492	405,91	0,301	1,641	117,52	119,16	5,65	
Полдник													
281	Кефир++	9,3	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	0001 (№ 401)
0,18	Вафли+	5,73	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187	0003 (№ 0,18)
	Итого:	15,03	175	5,35	4,625	31	183,5	0,07	0,264	1,05	183,125	0,337	
Ужин													
487	Салат «Степной»	3,92	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276	0003 (№ 487)
275	Компот из консервированных плодов+	7,85	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
264,1	Печень по-деревенски+	32,52	120	25,3	20,38	17,58	355,5	0,51		56,48	34,94	11,38	0003 (№ 264,1)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
	Итого:	45,26	330	27,2	23,99	50,25	527,75	0,584	0,039	62,45	55,35	12,766	
	Итого за день:	162,5	1 404	71,88	61,152	216,444	1 691,232	1,169	2,503	186,056	758,575	22,548	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 162,5 руб.
 Стоимость за 10: 130,03 руб.

Шеф-повар: _____ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

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

" 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												
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
24,1	Омлет с сыром+	9,9	100	6,909	7,091	1,091	94,545	0,027	0,164	0,127	101,318	0,9	0001 (№ 216)
480	Какао-напиток «Несвик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
268	Бургеры с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	29,76	325	13,669	23,191	27,541	372,535	0,199	0,218	7,247	307,818	2,84	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,21)
	Итого:	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Обед												
245,1	Лапша домашняя+	0,46	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218	0001 (№ 118)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
245	Суп - лапша домашняя+	1,11	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	0001 (№ 86)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
260	Плов из птицы*+	53,24	180	17,01	14,355	30,105	317,25	0,045	0,101	0,461	37,913	1,766	0001 (№ 304)
	Итого:	68,83	576	23,975	16,453	86,371	605,348	0,235	0,222	21,831	116,553	5,304	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,02	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18	0001 (№ 458)
	Итого:	13,43	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25	
	Ужин												
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	
126,1	Компот из смородины черной+	15,75	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64	0001 (№ 375)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,89	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	0001 (№ 84)
	Итого:	28,47	355	8,39	2,49	39,586	212,31	0,143	0,113	96,02	51,44	2,71	
	Итого за день:	154,13	1 561	55,499	48,109	218,788	1 519,858	0,727	0,837	133,439	651,111	13,004	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 154,13 руб.
Стоимость за 10: 130,03 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 ясли 2024
 Возрастная категория: Дети-ясли

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+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,32	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26	0003 (№ 8.1)
34	Чай с молоком+	8,98	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
	Итого:	22,19	335	12,75	13,25	65,12	433,8	0,14	0,26	1,06	213,61	2,77	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Обед												
528	Соус красный основной+	0,5	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	0001 (№ 349)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		0003 (№ 0,13)
104,1	Картофельное пюре+	5,65	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 126)
250,1	Котлеты+	19,49	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	0001 (№ 282)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	0003 (№ 239,1)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
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)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
91,1	Суп из овощей с фасолью+	6,04	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35	0001 (№ 81)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	6,55	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	58,07	599	32,776	29,046	67,878	660,258	0,342	0,248	70,456	133,826	5,852	
	Полдник												
0,14	Печенье+	4,25	25	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18	0003 (№ 0,14)
0,24	Йогурт+		95	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125	
	Итого:	4,25	120	10,45	8,513	46,225	302,725	0,043	0,067	0,75	171,3	1,305	
	Ужин												
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
150,1	Суфле творожное+	24,09	100	10,75	5,75	11,125	136,75	0,038	0,163	0,2	97,188	0,413	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
32,1	Чай+	0,35	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	3,56	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05	0001 (№ 351)
	Итого:	28,97	315	13,19	7,19	37,695	265,55	0,073	0,233	0,575	135,253	3,783	
	Итого за день:	127,6	1 464	69,926	58,189	224,043	1 698,433	0,654	0,835	108,941	687,239	13,805	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 127,6 руб.
 Стоимость за 10: 130,03 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: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2024
Возрастная категория: Дети-ясли

" 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													
6,1	Каша манная молочная+	8,38	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	0001 (№ 416)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,23	5,319/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:	26,45	340,319	10,4	11,83	36,572	278,67	70,91	0,34	1,6	435,86	0,89	
Завтрак 2ой													
0,33	Киви+	16,22	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	0003 (№ 0,33)
	Итого:	16,22	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	
Обед													
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,79	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	0001 (№ 206)
0,06	Сок яблочный+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399,05)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	3,58	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77	0001 (№ 57)
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	26,08	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	0001 (№ 278)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
	Итого:	45,42	550	28,178	13,6	96,676	514,278	0,366	0,265	15,594	121,19	5,616	
Полдник													
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)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	Итого:	18,4	220	10,91	11,61	47,43	335,65	0,126	0,246	5,515	292,393	0,929	
Ужин													
0,3	Яйцо отварное+	0,34	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01				
309,1	Огурцы консервированные порциями+	6,55	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
129,1	Кисель из клюквы+	5,26	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12	0001 (№ 378)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,05	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825	0001 (№ 344)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	Итого:	22,65	400	7,779	8,397	42,158	279,23	0,145	0,123	23,698	50,855	2,355	
	Итого за день:	129,14	1 605,319	58,027	45,817	230,531	1 452,541	71,566	1,012	217,407	938,298	10,55	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 129,14 руб.
Стоимость за 10: 130,03 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