

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: дети ясли

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												
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)
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	5,45	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	0001 (№ 95)
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:	21,66	340,319	6,7	11,13	23,46	208,35	70,87	0,29	1,48	384,27	1,24	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	5,4	75	0,024	0,024	5,803	25,271	0,017	0,012	97,697	9,474	1,303	0003 (№ 0,29)
	Итого:	5,4	75	0,024	0,024	5,803	25,271	0,017	0,012	97,697	9,474	1,303	
	Обед												
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)
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
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+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		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)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
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)
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)
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,17	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195	0001 (№ 206)
	Итого:	52,78	610	29,566	22,487	108,933	639,122	0,387	0,296	16,562	138,45	5,327	
	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+	4,22	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491	0001 (№ 474)
	Итого:	12,63	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561	
	Ужин												
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	12,07	200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1	0001 (№ 344)
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)
129,1	Кисель из клюквы+	5,26	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12	0001 (№ 378)
215,1	Огурцы свежие порциями+		30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1	0001 (№ 13)
	Итого:	18,3	400	3,8	6,39	41,726	243,01	0,15	0,13	30,3	50,32	2,1	
	Итого за день:	110,77	1 625,319	47,533	46,445	219,686	1 360,053	71,522	0,945	146,855	749,929	10,53	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 110,77 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

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: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: дети ясли

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												
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)
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)
	Итого:	24,14	335	13,05	12,85	63,432	421,32	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05	
	Завтрак 2ой												
0,23	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												
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
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)
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)
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)
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)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
	Итого:	59,11	568	14,948	17,56	67,822	507,838	0,3	0,11	93,254	90,13	6,06	
	Полдник												
281	Кефир*+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
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)
	Итого:	15,41	205	9,42	11,138	49,05	334,225	0,115	0,342	1,26	232,3	1,36	
	Ужин												
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)
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)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
33	Чай с сахаром+	0,94	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
	Итого:	36,57	315	12,16	6,613	31,257	272,2	0,151	0,408	0,594	259,618	2,34	
	Итого за день:	147,75	1 518	49,878	48,183	218,686	1 565,995	0,821	1,282	100,428	923,908	14,535	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 147,75 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

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: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: дети ясли

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												
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)
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)
480	Какао-напиток «Несквик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
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)
	Итого:	32,72	355	15,742	25,318	27,868	400,899	0,207	0,267	7,285	338,214	3,11	
	Завтрак 2ой												
0,33	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												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	2,19	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014	0001 (№ 352)
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)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
0,04	Сок тыквенный+	6,3	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3	0001 (№ 399)
166,1	Картофельное пюре+	6,76	120	2,6	0,933	17,4	93,533						0001 (№ 321)
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)
117,2	Суфле из филе куриного	21,09	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113	0001 (№ 310)
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133	0001 (№ 13)
	Итого:	43,27	593	23,141	20,502	69,808	505,305	0,192	0,111	16,406	104,607	3,64	
	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)
334	Плюшка новомосковская+	3,9	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55	0003 (№ 334)
	Итого:	12,31	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,21	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975	0003 (№ 0,1)
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	22,66	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	0001 (№ 250)
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)
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	5,28	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225	0003 (№ 311)
	Итого:	32,66	355	19,35	13,01	31,12	316,8	0,282	0,125	179,545	61,73	6,242	
	Итого за день:	137,18	1 598	66,31	66,21	170,799	1 495,517	0,812	0,7	375,043	711,014	14,372	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 137,18 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 28 марта 2024 г.

Подпись _____

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

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												
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)
146,1	Пудинг из творога+	30,67	120	15,672	16,428	29,244	321,288	0,066	0,266	0,199	146,136	1,152	0001 (№ 235)
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	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
	Итого:	46,4	330	21,822	27,303	68,451	597,208	0,21	0,581	1,319	411,046	2,262	
	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												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
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)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077	0001 (№ 349)
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)
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	26,22	180	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51	0001 (№ 291)
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,65	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49	0003 (№ 82,1)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
	Итого:	55,17	610	29,426	24,544	63,608	589,879	0,406	0,765	141,067	113,66	8,117	
	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)
0,18	Вафли+	5,73	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187	0003 (№ 0,18)
	Итого:	16,23	175	5,35	4,625	31,3	184,5	0,04	0,024	0,45	189,125	0,337	
	Ужин												
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	
215,1	Огурцы свежие порциями+		30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1	0001 (№ 13)
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)
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)
106,1	Рис припущенный+	3,28	100	1,533	1,5	15,167	88,053	0,02	0,011		2,153	0,211	
	Итого:	27,06	370	7,153	8,74	54,857	320,283	0,13	0,123	9,6	135,593	2,431	
	Итого за день:	158,98	1 580	64,511	65,402	225,341	1 727,97	0,843	1,521	188,536	882,674	13,243	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 158,98 руб.
Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

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: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: дети ясли

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												
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)
33	Чай с сахаром+	0,94	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	6,43	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	0001 (№ 94,6)
	Итого:	12,26	335	5,21	10,35	25,65	257,4	0,1	0,21	0,92	178,12	1,46	
	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												
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05	0001 (№ 363)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
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)
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
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)
104,2	Картофельное пюре+	8,95	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876	0001 (№ 321)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0001 (№ 13)
	Итого:	53,05	627	22,404	15,924	70,998	521,054	0,473	10,233	42,597	119,478	8,596	
	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												
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)
216,1	Помидоры свежие порциями+		30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27	0003 (№ 216,1)
255,2	Голубцы ленивые +	30,43	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18	0001 (№ 298)
132	Кисель из кураги+	4,32	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
	Итого:	36,2	360	13,1	12,945	52,289	383,145	0,146	0,058	44,89	85,34	4,07	
	Итого за день:	136,62	1 637	54,335	68,928	206,661	1 709,754	0,885	10,831	96,841	678,426	15,92	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 136,62 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

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

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													
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)
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)
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)
	Итого:	24,53	340,319	12,8	12,43	50,56	355,15	70,89	0,23	1,07	312,51	2,28	
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)
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)
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)
123,3	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)
	Итого:	53,63	492	21,39	9,44	59,302	404,69	0,29	1,62	113,35	121,26	5,67	
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)
303	Шанежка с картофелем+	7,13	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614	0003 (№ 303)
	Итого:	15,54	200	8,907	9,436	35,907	261,979	0,101	0,221	4,162	252,675	0,684	
Ужин													
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)
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 под-деревенски+	43,36	160	33,733	27,173	23,44	474	0,68		75,307	46,587	15,173	0003 (№ 264,1)
487	Салат «Степной»	3,92	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276	0003 (№ 487)
	Итого:	56,58	380	36,293	30,903	59,53	663,95	0,772	0,047	81,277	70,497	16,949	
	Итого за день:	157,12	1 507,319	79,42	62,239	212,649	1 717,779	72,075	2,133	323,609	768,942	27,233	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 157,12 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: дети ясли

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												
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
480	Какао-напиток «Несквик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
144,2	Запеканка из творога+	31,76	110	17,523	18,249	8,91	266,283	0,055	0,286	0,253	163,35	0,726	0001 (№ 237)
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:	47,83	320	25,403	31,154	47,195	567,073	0,259	0,411	4,823	429,4	2,436	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	10,86	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285	0003
	Итого:	10,86	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285	
	Обед												
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)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133	0001 (№ 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)
139,1	Напиток клюквенный+	5,9	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	0002 (№ 700)
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)
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	38,38	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73	
	Итого:	53,71	568	20,798	23,027	51,887	495,448	0,297	0,077	35,551	79,143	6,023	
	Полдник												
281	Кефир*+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
0,4	Пряники+	3,38	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59	0001 (№ 493)
	Итого:	14,54	205	7,32	7,819	28,125	212,113	0,093	0,327	1,26	224,15	0,77	
	Ужин												
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)
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,78	150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
115,1	Пудинг рыбный+	8,18	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45	0001 (№ 270)
485	Салат «Солнышко»	12,48	100	5,5	13,275	4,025	157,475	0,053		3,95	191,625	0,905	0003 (№ 485)
	Итого:	25,41	330	15,045	15,54	43,427	367,47	0,125	0,075	4,295	226,323	2,135	
	Итого за день:	152,35	1 518	69,421	77,729	178,329	1 676,474	0,812	0,892	102,929	991,316	11,649	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 152,35 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

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: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: дети ясли

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												
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)
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)
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:	32,38	355	14,012	23,288	28,79	376,029	0,147	0,457	3,835	337,074	2,51	
	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												
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
300,2	Клѐцки+	0,88	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	0001 (№ 120)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
260	Плов из птицы*+	47,32	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57	0001 (№ 304)
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,19	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	0001 (№ 85)
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)
	Итого:	58,78	577	21,794	17,09	80,762	560,534	0,248	0,191	30,328	119,889	5,069	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячѐнное+	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	
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)
133	Кисель из плодов шиповника+	1,89	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4	0001 (№ 381)
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	4,66	180	1,68	2,04	12,6	78	0,072	0,048	6,672	14,508	0,768	0001 (№ 84)
	Итого:	15,38	385	8,19	2,73	41,89	232,35	0,145	0,131	33,532	43,878	3,598	
	Итого за день:	133,61	1 622	53,461	49,083	216,732	1 498,578	0,69	1,063	76,035	676,141	13,327	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 133,61 руб.
 Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

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

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 28 марта 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												
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)
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)
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)
	Итого:	22,29	335	10,15	14,25	48,92	364,4	0,18	0,26	1,08	221,35	2,4	
	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												
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)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
215,1	Огурцы свежие порциями+		30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1	0001 (№ 13)
70,1	Борщ сибирский+	3,83	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96	0001 (№ 63)
112,1	Котлеты рыбные+	18,44	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	0001 (№ 257)
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)
166,1	Картофельное пюре+	5,63	100	2,167	0,778	14,5	77,944						0001 (№ 321)
239,1	Мясо для супа (куры)+	8,45	20	21,28	20,347	0,253	268,8	0,12		3,013	31,587	1,867	0003 (№ 239,1)
	Итого:	48,46	558	40,295	26,594	70,433	678,912	0,295	0,155	64,357	134,017	5,757	
	Полдник												
281,1	Ряженка*+	12,6	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
0,14	Печенья+	2,21	13	2,184	3,452	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614	0003 (№ 0,14)
	Итого:	14,81	193	7,404	7,952	29,322	218,197	0,058	0,04	0,54	231,676	0,794	
	Ужин												
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)
312,2	Икра кабачковая порционная+	2,84	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21	0001 (№ 53)
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	4,61	130	7,401	4,706	26,988	172,961	0,072	0,115	0,152	47,398	1,054	
0,12	Сок персиковый+	4,2	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35	0001 (№ 399)
	Итого:	12,62	330	9,681	8,936	60,848	351,411	0,146	0,208	11,252	74,798	3,394	
	Итого за день:	110,7	1 511	67,83	57,754	216,648	1 643,332	0,694	0,685	80,979	676,091	14,069	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 110,7 руб.
Стоимость за 10: 130,91 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

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: Весна-лето 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	
	Завтрак												
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)
266	Бутерброды с джемом+	5,58	50/15	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	0001 (№ 2)
480	Какао-напиток «Несквик»	14,48	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
	Итого:	32,11	465	14,23	13,43	76,96	487,66	0,26	0,24	6,88	445,4	2,17	
	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												
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
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)
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)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
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)
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)
0,13	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)
	Итого:	59,08	751	36,604	9,818	118,682	678,246	0,523	0,462	27,816	146,04	10,997	
	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)
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	5,77	60	3,96	3,79	30,87	173	0,06	0,05	0,05	25,2	0,91	0001 (№ 454)
	Итого:	17	260	9,06	9,09	40,27	276,4	0,11	0,21	1,09	245,6	1,01	
	Ужин												
215,1	Огурцы свежие порциями+		50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25	0001 (№ 13)
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)
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	
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+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	Итого:	16,86	500	17,336	18,914	84,454	577,249	0,386	0,442	47,31	94,458	5,347	
	Итого за день:	139,91	2 076	78,03	51,452	327,866	2 057,555	1,338	1,384	121,096	966,498	19,624	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 139,91 руб.
 Стоимость за 10: 168,26 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.