

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети-сад

4.0 " УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 сентября 2023 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												
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+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
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)
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:	55,16	385	25,97	31,46	53,874	594,424	0,166	0,689	1,615	316,374	2,011	
	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												
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 (яблок)+	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+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	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:	40,08	721	34,661	35,135	88,179	785,536	0,278	0,253	90,846	173,031	8,271	
	Полдник												
281	Кефир*+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
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:	16,26	210	7,74	8,483	32,31	236,535	0,096	0,328	1,26	225,78	0,888	
	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:	146,69	1 856	86,089	96,033	283,14	2 320,424	0,949	1,754	302,527	840,079	18,159	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 146,69 руб.
Стоимость за 10: 172,12 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: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети-сад

« УТВЕРЖДАЮ »:
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчинова Г. А.
М. П. 29 сентября 2023 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	Ca	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)
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)
	Итого:	32,16	465	15,37	18,65	56,4	454,86	0,35	0,25	6,4	457,04	2,85	
	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												
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)
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)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	9,83	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
0,04	Сок тыквенный+	8,4	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	0001 (№ 399)
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)
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+	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)
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:	66,48	783	28,796	21,591	103,888	733,365	0,509	0,442	32,99	211,39	7,271	
	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:	181,19	1 978	68,506	55,546	277,858	1 881,805	1,076	1,249	45,56	1 230,94	14,753	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 181,19 руб.
Стоимость за 10: 172,26 руб.

Шеф-повар: Скрябин / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: Ф / Фарукова Р. М.

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

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 сентября 2023 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													
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	416	16,14	13,94	73,224	478,414	0,104	21,855	1,872	213,42	3,645	
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													
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)
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)
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+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	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:	87,36	799	40,629	35,145	113,697	901,314	0,746	14,24	174,025	169,92	15,616	
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	16,096	15,074	60,954	448,898	0,235	0,152	17,744	82,944	3,199	
	Итого за день:	188,67	2 009	86,061	95,193	313,149	2 424,206	1,27	36,853	204,835	830,792	23,884	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 188,67 руб.
Стоимость за 10: 172,26 руб.

Шеф-повар: Скрябин / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: Фарукова / 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 - Технико-технологическая карта

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад 2023
 Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №21 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 29 сентября 2023 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	Ca	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+	0,81	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:	14,6	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)
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+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
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	Ши 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 кипячённое+	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:	161,81	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: 161,81 руб.
 Стоимость за 10: 172,26 руб.

Шеф-повар: Експ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Ф / Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептур 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 рецептур 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 2023
Возрастная категория: Дети-сад

№ УТВЕРЖДАЮ:
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 сентября 2023 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												
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, тушеная 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	22,536	9,836	79,797	509,23	0,292	1,692	79,39	132,81	7,326	
	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 по-деревенски+	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: 172,26 руб.

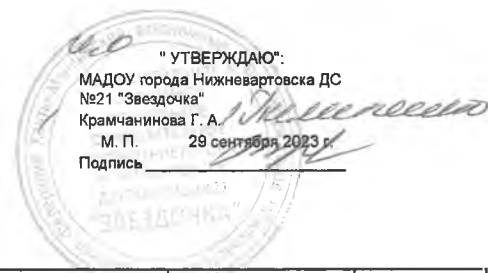
Шеф-повар: скрт / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: Ф / 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: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети-сад



" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 сентября 2023 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		B1	B2	C	Ca	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)
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)
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:	36,71	445	17,402	21,849	39,625	423,818	0,129	0,406	3,585	262,918	3,622	
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:	188,52	2 018	68,922	52,503	285,055	1 880,238	0,799	1,081	171,945	721,988	15,134	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 188,52 руб.
Стоимость за 10: 172,26 руб.

Шеф-повар: Скит Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Ф 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 - Технико-технологическая карта

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2023
Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчинова Г. А.
М. П. 29 сентября 2023 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	Ca	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)
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	465	18,87	17,36	78	547,46	0,3	0,26	6,37	446,73	3,36	
	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												
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)
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)
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,56	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
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)
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)
114,1	Фрикадельки рыбные+	12,5	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92	0001 (№ 124)
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:	64,84	809	35,494	26,164	93,473	760,778	0,461	0,37	104,428	181,768	7,529	
	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)
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:	17,7	210	7,74	8,483	32,67	238,536	0,066	0,041	0,54	232,98	0,888	
	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)
33	Чай с сахаром+	0,81	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
	Итого:	32,11	390	23,39	11,98	49,106	442,72	0,092	0,302	0,46	171,475	2	
	Итого за день:	161,51	1 964	86,294	63,177	260,749	2 027,493	0,969	1,003	149,798	1 067,953	13,867	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 161,51 руб.
Стоимость за 10: 172,26 руб.

Шеф-повар: _____ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ Фарукова Р. М.

