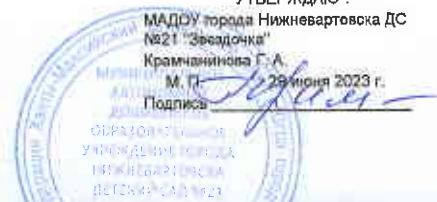


* УТВЕРЖДАЮ:



День: 1
Неделя: 1
Сезон: лето осень ясли
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		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	5,23	150	3,2	2,5	12,1	88,7	0,05	0,16	0,73	146,58	0,24	0001 (№ 93)
33	Чай с сахаром+	0,68	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:	10,8	336	6,81	10,35	26,75	265,5	0,11	0,2	0,81	159,92	1,53	
Завтрак 2ой													
0,28	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,28)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
Обед													
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05	0001 (№ 363)
476	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 (№ 476)
204,1	Гречка рассыпчатая*	8,56	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,066		13,03	3,06	0001 (№ 313)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,46	13,88	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	6,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
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)
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+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
81,1	Суп картофельный+	4,24	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	5,01	12,5	0,67	
	Итого:	52,32	597	25,82	14,88	77,42	531,5	0,53	10,341	204,91	84,36	14,23	
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 папочка+	13,06	70	6,596	25,834	34,874	404,85	0,096	0,096	0,154	138,108	0,824	0003
	Итого:	21,47	220	12,496	29,834	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,498	0,894	
Ужин													
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)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,05	150	1,673	4,588	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825	0001 (№ 344)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,64	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,59	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
	Итого:	14,22	360	3,643	4,864	38,398	207,92	0,154	0,114	26,474	64,818	2,338	
	Итого за день:	105,65	1 597	47,799	59,768	191,892	1 519,61	0,952	10,926	366,878	610,566	20,542	

Стоимость рациона: 677,56 руб.
Стоимость по плану: 105,65 руб.
Стоимость за 10: 115,04 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

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартговска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 29 июня 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., №реп.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	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)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	100	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,88	0,44	0001 (№ 385)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,42	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	0001 (№ 351)
268	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,887	2,52	7,768	15,038	139,886	0,051	0,031		6,568	0,638	0001 (№ 1)
	Итого:	46,15	298	20,65	25,966	35,36	449,881	0,161	0,491	1,13	343,096	1,758	
	Завтрак 2ой												
0,31	Черешня+		75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35	
	Итого:		75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35	
	Обед												
70,1	Борщ сибирский+	3,83	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,98	0001 (№ 83)
58	Икра кабачковая+	1,1	40	0,6	2,067	3,267	29,733	0,013	0,013	4,753	11,773	0,327	0003 (№ 58)
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	26,08	80	14,63	1,82	0,28	72,95	0,08	0,09	0,12	7,2	1,21	0001 (№ 278)
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,79	100	8,18	2,88	49,91	152,9	0,153	0,08		18,74	1,088	0001 (№ 206)
0,04	Сок тыквенный+	6,3	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	18,49	0,3	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 (№ 0,06)
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:	43,29	542	29,13	9,467	84,657	467,843	0,366	0,263	16,343	112,093	5,623	
	Полдник												
0,14	Печенье+	1,7	10	1,68	2,655	16,74	97,68	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
281	Кефир+	9,3	150	4,35	3,75	6	75	0,08	0,26	1,05	180	0,15	0001 (№ 401)
	Итого:	11	160	6,03	6,405	22,74	172,89	0,077	0,272	1,05	186,52	0,622	
	Ужин												
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,8	0,36	0003 (№ 216,1)
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)
104,3	Картофельное пюре+	7,45	100	2,12	2,72	14	82,68	0,08	0,08	7,2	24,7	0,74	0001 (№ 321)
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	83,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
	Итого:	24,83	380	11,745	5,205	51,91	306,865	0,202	0,207	19,345	74,798	3,06	
	Итого за день:	125,37	1 463	68,28	47,322	212,806	1 433,479	0,804	1,24	49,118	741,257	12,302	

Стоимость рациона: 677,56 руб.
 Стоимость по плану: 125,37 руб.
 Стоимость за 10: 115,04 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: 3
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
17,1	Суп молочный с крупой (пшеница)++	5,45	150	2,6	2,6	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,62	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)
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)
	Итого:	21,66	340,319	6,7	11,13	23,46	208,36	70,87	0,29	1,48	384,27	1,24	
Завтрак 2ой													
0,16	Абрикосы+		95	0,855	0,085	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665	
	Итого:		95	0,855	0,085	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665	
Обед													
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)
74,1	Щи из свежей капусты с картошкой+	3,54	150	1,1	3	8,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	0001 (№ 67)
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)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,06	0,01	0,06	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
280	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)
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:	56,33	542	20,41	16,35	60,82	492,77	0,17	0,24	24,11	130,08	5,18	
Полдник													
334	Плюшка немосковская+	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													
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)
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)
320,1	Рулэт картофельный с яйцом+	12,98	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518	
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 (№ 388)
	Итого:	17,94	420	12,909	13,112	62,11	414,702	0,284	0,425	195,822	76,604	7,678	
	Итого за день:	108,79	1 617,319	49,667	48,887	220,132	1 440,355	71,502	1,172	232,418	792,031	15,603	

Стоимость рациона: 677,56 руб
 Стоимость по плану: 108,79 руб.
 Стоимость за 10: 115,04 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, Дали принт)
 0003 - Техничко-технологическая карта

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартгосса ДС
 №21 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 29 июня 2023 г.
 Подпись: _____

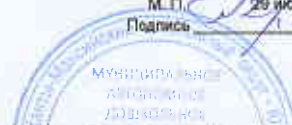


Примерное двухнедельное циклическое меню

№ 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,85	0,44	0001 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,857	2,52	7,768	15,038	139,888	0,051	0,031		9,566	0,638	0001 (№ 1)
146,1	Тудинг из творога+	25,58	100	13,08	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,188	121,78	0,95	0001 (№ 235)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,42	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	0001 (№ 351)
	Итого:	42,84	296	17,68	23,088	51,52	475,546	0,156	0,463	1,066	316,378	2,068	
Завтрак 2ой													
0,32	Нектарин+		95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,269	
	Итого:		95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266	
Обед													
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,85	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49	0003 (№ 82,1)
104,2	Картофельное пюре+	7,46	100	2,12	2,72	13,89	92,67	0,066	0,073	7,208	24,69	0,73	0001 (№ 321)
112,4	Котлеты или биточки из рыбы		60	7,89	3,73	3,26	78,16	0,18		0,73	28,29	0,67	
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	13,88	70,83	0,07	0,03		14	1,58	0003 (№ 0,09)
203,1	Напиток брусничный+	7,12	150	0,1		16,7	71,3			1,12	7,11	0,12	0003 (№ 203,1)
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)
215,1	Огурцы свежие порцилли+		60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0001 (№ 15)
	Итого:	26,76	577	30,56	25,44	69,7	667,16	0,476	0,143	24,146	132,83	5,26	
Полдник													
281,1	Раженка+	10,5	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	188	0,15	0001 (№ 401)
0,4	Пряники+	2,03	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354	0001 (№ 493)
	Итого:	12,53	166	5,61	5,741	18,855	149,268	0,043	0,029	0,45	190,89	0,604	
Ужин													
132	Кисель из кураги+	4,32	150	0,5		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
264,1	Печень по-деревенски+	16,26	60	12,66	10,19	8,79	177,75	0,255		25,24	17,47	5,69	0003 (№ 264,1)
212,1	Калуста тушеная+	8,1	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,08	43,37	67,72	1,35	0001 (№ 336)
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:	30,13	340	18,18	16,68	59,344	455,87	0,348	0,103	71,91	114,18	8,66	
	Итого за день:	111,26	1 473	73,037	71,221	196,927	1 708,643	1,054	0,753	102,702	769,976	16,738	

Стоимость рациона. 677,56 руб.
 Стоимость по плану: 111,26 руб.
 Стоимость за 10: 115,04 руб.

Шеф-повар: _____ Крылова Е. А.
 Врач(диетолога): _____
 Бухгалтер: _____ Фарукова Р. М.



День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: лето осень ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное циклическое меню

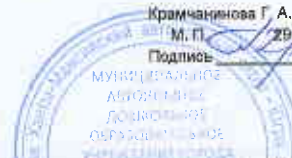
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
24,1	Омлет с сыром+	10,89	110	7,6	7,6	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99	0001 (№ 216)
480	Какао-напиток «Несквик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	62,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	30,75	335	14,36	23,9	27,65	381,99	0,202	0,234	7,26	317,95	2,93	
	Завтрак 2ой												
0,27	Персики+		75	0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	15	0,45	
	Итого:		75	0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	15	0,45	
	Обед												
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)
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 (№ 205)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	6,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
69,1	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)
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)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,06	0,01	0,06	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,04	Сок тыквенный+	6,3	150	0,75		16,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3	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)
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:	43,46	592	27,892	11,924	101,728	618,275	0,399	0,306	24,085	118,78	5,023	
	Полдник												
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,85	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,08	
147,2	Блины+	4,8	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8	0001 (№ 444)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,39	0,07	0001 (№ 400)
	Итого:	13,21	240	10,16	9,05	49,16	302,3	0,122	0,304	1,08	256,46	0,93	
	Ужин												
59,1	Икра овощная ++	1,86	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	6,1	29,55	0,7	
33	Чай с сахаром+	0,68	150	0,18		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
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)
167,2	Картофельное пюре запеченное+	11,33	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34	
	Итого:	16,32	390	7,67	7,94	42,92	306,53	0,261	0,206	21,37	90,36	3,88	
	Итого за день:	102,74	1 632	60,747	62,689	228,673	1 639,546	1,003	1,108	61,295	798,54	13,213	

Стоимость рациона: 677,56 руб.
 Стоимость по плану: 102,74 руб.
 Стоимость за 10: 115,04 руб.

Шеф-повар: _____ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ Фарукова Р. М.



День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень 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												
5,1	Каша геркулес молочная+	6,42	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	0001 (№ 185)
266	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,857	2,52	7,766	15,038	139,896	0,051	0,031		9,566	0,638	0001 (№ 1)
34	Чай с молоком+	8,99	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,08	0,38	56,25	0,89	0001 (№ 394)
	Итого:	22,42	336	10,22	14,466	49,338	368,286	0,181	0,261	1,08	221,616	2,418	
	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												
96,1	Суп-пюре из разных овощей+	4,84	150	1,7	2,4	7,1	58,2	0,04	0,05	4,01	39,35	0,39	0001 (№ 106)
216,1	Помидоры свежие порциямлт.		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,38	0003 (№ 216,1)
267	Жаркое подовшину из говядины+	44,13	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52	0001 (№ 276)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
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)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,88	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
	Итого:	59,01	562	16,61	10,19	55,34	423,63	0,282	0,314	29,09	106,4	6,24	
	Полдник												
301	Булочка российская+	5,91	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	18,65	0,887	0001 (№ 474)
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:	14,32	220	8,86	7,38	62,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,767	
	Ужин												
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
179,1	Сырники с морковью+	35,17	180	28,3	10,2	38,4	350,9	0,11	0,32	1,17	177,6	1,38	0001 (№ 233)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	3,56	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,08	0001 (№ 351)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,38	10,25	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	Итого:	44,38	385	31,23	11,66	73,1	509,42	0,183	0,378	4,246	230,616	3,18	
	Итого за день:	182,66	1 699	67,22	43,618	247,733	1 642,648	0,791	1,214	38,995	744,811	13,32	

Стоимость рациона: 677,56 руб.
 Стоимость по плану: 152,65 руб.
 Стоимость за 10: 115,04 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 июля 2023 г.

Подпись: 

День: 2
Неделя: 2
Сезон: лето осень 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		B1	B2	C	Ca	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)
6,1	Каша манная молочная+	8,36	150	8	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	0001 (№ 416)
35,1	Корейский напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,82	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	1,8	435,86	0,89	
	Завтрак 2ой												
0,32	Нектарин+		95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266	
	Итого:		95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266	
	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)
104,2	Картофельное пюре+	7,46	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 321)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,18	0,6	0,16	6,78			0,04	5,4		0003 (№ 0,13)
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	2,85	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 372)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	3,58	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	18,07	0,77	0001 (№ 57)
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,887	4,533	0,133	0001 (№ 13)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,06	0,6		0,01	5	11,15	0,06	0003 (№ 222)
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	14,78	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75	0001 (№ 247)
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:	45,64	602	16,68	13,717	71,117	481,93	0,238	0,216	74,138	114,408	5,033	
	Полдник												
0,18	Варени+	2,75	12	0,46	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,08	0003 (№ 0,18)
281	Кефир*+	9,3	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	0001 (№ 401)
	Итого:	12,06	162	4,83	4,17	18	127,08	0,065	0,262	1,05	181,5	0,24	
	Ужин												
129,1	Кисель из клюквы+	5,26	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,88	0,12	0001 (№ 378)
285,2	Плов с изюмом+	10,38	150	2,01	1,23	9,44	57,93	0,05	0,07	1,94	55,65	0,7	0003 (№ 285,2)
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:	17,09	330	4,09	1,59	40,406	187,59	0,103	0,093	2,03	71,21	1,99	
	Итого за день:	101,23	1 529,319	36,007	31,611	174,603	1 127,07	71,347	0,635	83,948	808,678	8,419	

Стоимость рациона: 677,56 руб.
Стоимость по плану: 101,23 руб.
Стоимость за 10: 115,04 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: 3
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень ясли
 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	Ca	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+	10,89	110	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99	0001 (№ 215)
480	Каша-напиток «Нюшкши»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,857	2,52	7,766	15,038	139,888	0,051	0,031		9,566	0,638	0001 (№ 1)
	Итого:	30,88	336	14,43	24,116	28,068	385,876	0,203	0,235	7,26	318,216	2,948	
	Завтрак 2ой												
0,16	Абрикосы+		95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,865	
	Итого:		95	0,865	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,865	
	Обед												
325	Соус белый основаной+	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	0,06	0003 (№ 222)
263,2	Суп картофельный с клецками+	4,19	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,086		6,918	15,32	0,624	0001 (№ 85)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,63	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
300,2	Клецки+	0,68	15	0,674	0,63	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,085	0001 (№ 120)
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)
117,2	Суфле из филе куриного	19,33	55	11,2	3,62	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02	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)
323,1	Картофельное пюре с морковью+	7,81	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47	0001 (№ 322)
	Итого:	37,39	677	20,424	11,337	82,616	508,634	0,25	0,178	17,106	163,782	6,202	
	Полдник												
148,1	Ватрушка с повидлом+	5,02	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,06	0,05	0,06	15,92	1,18	0001 (№ 458)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,18	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	Итого:	13,43	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25	
	Ужин												
171,1	Запеканка овощная+	15,43	200	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68	
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,89	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 398)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,95	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
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)
314,1	Соус томатный+	1,12	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175	0001 (№ 348)
	Итого:	22,2	445	8,395	7,335	64,44	347,12	0,248	0,178	30,05	109,12	3,985	
	Итого за день:	103,9	1 663	62,444	48,782	233,213	1 542,453	0,848	0,867	64,765	787,018	14,05	

Стоимость рациона: 677,56 руб.
 Стоимость по плану: 103,9 руб.
 Стоимость за 10: 115,04 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: 2
Сезон: лето осень ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"

Крамнаннова Т. А.
М. П. 29 июня 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., Нероц.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
0,42	Сул молочный с крупой (гранка)+	6,43	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,64	164,76	0,17	0001 (№ 94,6)
266	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,857	2,52	7,766	15,036	139,666	0,061	0,031		9,566	0,638	0001 (№ 1)
33	Чай с сахаром+	0,66	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,06	4,04	0,67	0001 (№ 392)
	Итого:	12,13	336	6,28	10,666	26,068	261,266	0,101	0,211	0,92	178,366	1,476	
	Завтрак 2ой												
0,31	Черешня+		95	1,046	0,36	10,07	45,866	0,009	0,009	14,26	31,36	1,71	
	Итого:		95	1,046	0,36	10,07	45,866	0,009	0,009	14,26	31,36	1,71	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,066			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
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)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,06	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,66	70,63	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
126,1	Компот из смородины черной+	16,75	160	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,84	0001 (№ 375)
226,1	Перец фаршированный мясом и рисом+	23,21	135	9,24	5,6	9,26	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1	
63,1	Суп из овощей+	3,93	160	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46	0001 (№ 83,1)
182,2	Соус молочный (для заправки 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)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,68	1,4	0003 (№ 239,1)
	Итого:	64,81	683	33,373	36,375	61,394	702,266	0,281	0,614	177,046	109,366	6,354	
	Полдник												
0,14	Печенье+	1,7	10	1,66	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
261,1	Реженка2+	10,5	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	166	0,15	0001 (№ 401)
	Итого:	12,2	160	6,03	6,406	23,04	173,69	0,047	0,032	0,45	192,62	0,622	
	Ужин												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,42	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	0001 (№ 351)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,51	160	0,6		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 396)
178,1	Паштетик с творогом+	18,32	150	14,16	2,52	36,46	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,666	0001 (№ 212)
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:	24,22	330	16,2	3,16	67,03	312,73	0,12	0,26	166,066	92,13	6,466	
	Итого за день:	103,36	1 604	61,928	66,696	177,602	1 496,83	0,668	1,116	367,732	603,761	14,62	

Стоимость рациона: 677,56 руб.
Стоимость по плану: 103,36 руб.
Стоимость за 10: 115,04 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетистра): _____ /

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

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневарговска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 июля 2023 г.
Подпись



День: 5
Неделя: 2
Сезон: лето осень ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Пример наименования блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. №реци.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
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)
268	Бутерброды с маслом*	5,02	5,143/30,857	2,52	7,768	15,038	139,886	0,051	0,031		9,586	0,638	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)
	Итого:	24,27	338	13,12	13,066	63,86	425,206	0,241	0,401	1,67	327,876	3,068	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы*	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	8	0,9	0003 (№ 0,21)
	Итого:	13,64	95	1,126	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	8	0,9	
	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)
222	Зелень в суп*	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
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)
80,1	Рассолник ленинградский*	4,06	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	0001 (№ 76)
0,13	Сметана в суп*	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)*	2,85	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 372)
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)
212,1	Калуста тушенная*	8,1	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	0001 (№ 336)
0,09	Хлеб ржаной*	1,75	40	2,64	0,48	13,88	70,63	0,07	0,03		14	1,58	0003 (№ 0,09)
	Итого:	61,08	590	22,784	19,94	71,698	541,874	0,23	0,27	105,022	152,27	5,42	
	Полдник												
0,4	Пряник*	2,7	20	1,68	2,655	16,74	97,89	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
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:	11,11	170	5,68	6,655	23,84	175,49	0,057	0,172	0,78	169,9	0,542	
	Ужин												
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски*	22,66	150	16,9	12,88	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	0001 (№ 250)
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)
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 (№ 383)
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:	25,82	370	19,445	13,215	31,006	320,9	0,3	0,046	22,3	62,93	3,462	
	Итого за день:	125,92	1 561	62,064	62,951	206,043	1 528,945	0,858	0,962	137,172	708,876	13,392	

Стоимость рациона: 677,56 руб.
Стоимость по плану: 125,92 руб.
Стоимость за 10: 115,04 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 - Технико-технологическая карта