

« УТВЕРЖДАЮ»:

МДОУ города Нижневартовска ДС
№21 «Звездочка»
Крамчанинова Г. А.
М. П. 23 декабря 2022 г.
Подпись



День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
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)
2,1	Каша пшеничная молочная+	10,05	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494	0001 (№ 165)
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:	20,89	435	14,61	15,39	76,49	508,98	0,286	0,299	1,308	263,697	3,304	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0000
	Итого:	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Обед												
311,1	Томаты консервированные порциями+	8,8	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6	
234,3	Рыба трескуша припущенная+	32,79	80	12,3	3,9		84	0,12	0,095	0,054	12	0,036	0001 (№ 245)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	68,51	0,09	0,04		17,5	1,89	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,68	0003 (№ 222)
220,1	Мясо для супа+	18,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,21	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	0001 (№ 398)
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	6,01	200	2,88	1,85	19,88	112	0,1	0,098	6,95	20,216	0,95	0001 (№ 82)
0,2	Часное+	0,88	3	0,195	0,016	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
104,2	Картофельная паря+	10,18	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,193	0,165	16,215	55,56	1,65	0001 (№ 321)
	Итого:	82,13	743	31,255	16,81	87,793	656,443	0,539	0,561	237,769	147,986	10,265	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	63,06	0,045	0,144	0,836	198,36	0,09	0001 (№ 400)
301	Булочка российская+	5,91	70	4,96	3,36	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	0001 (№ 474)
	Итого:	16,01	250	9,55	8,13	54,19	326,16	0,126	0,224	0,886	218,01	0,777	
	Ужин												
309,1	Огурцы консервированные порциями+	8,19	50	0,336	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	14,77	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	0001 (№ 344)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,87	20	1,52	0,16	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	0003 (№ 0,1)
0,04	Сог тыкваенный+	7,55	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36	0001 (№ 399)
	Итого:	31,48	450	5,726	8,397	50,289	296,084	0,2	0,198	43,06	86,24	2,5	
	Итого за день:	181,95	1 978	62,043	46,847	276,872	1 823,847	1,19	1,302	343,123	749,933	17,146	

Стоимость рациона: 444,75 руб.
Стоимость по плану: 181,95 руб.
Стоимость за 10: 181,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетолога): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

0000 - Продукт промышленного производства

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

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижнеартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 23 декабря 2022 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												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
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)
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)
144,2	Запеканка из творога+	35,76	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	176,2	0,8	0001 (№ 237)
	Итого:	60,38	393,838	24,08	29,92	24,194	464,024	0,124	0,555	1,525	329,824	1,481	
	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												
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)
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 харгофальный с бобовыми+	4,97	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,718	0001 (№ 81)
250,1	Котлеты+	25,96	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
212,1	Калюста тушённая+	10,69	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	85,06	101,58	2,02	0001 (№ 336)
273	Наливок "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	6,64	2,08	0003 (№ 273)
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	86,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
	Итого:	68,36	713	32,985	27,395	92,727	743,43	0,348	0,348	76,735	226,75	9,116	
	Полдник												
0,14	Печенье+	3,4	20	1,60	2,655	16,74	87,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
281	Кефир+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	Итого:	14,56	200	6,8	7,155	23,94	187,69	0,087	0,322	1,26	222,62	0,652	
	Ужин												
123,4	Компот из плодов сушённых+	4,54	180	1,36		35,294	138,204						0001 (№ 376)
15,1	Омлет натуральный+	8,26	60	8	6,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,66	1,28	0001 (№ 215)
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)**	12,94	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13	0001 (№ 45)
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:	27,19	440	13,73	19,89	61,828	474,914	0,138	0,288	14,17	103,91	2,96	
	Итого за день:	186,16	1 846,638	79,195	84,46	223,69	1 947,368	0,737	1,583	103,89	891,004	14,829	

Стоимость рациона: 444,75 руб.
 Стоимость по плану: 185,16 руб.
 Стоимость за 10: 181,34 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: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети-сад

* УТВЕРЖДАЮ:
МАОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинов Г. А.
М. П. 23 декабря 2022 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+	0,73	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	0001 (№ 392)
266	Бутерброды с сыром+	4,72	42,308(12,692)	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	6,885	0,584	0001 (№ 2)
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,62	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,888	0,286	0001 (№ 93)
	Итого:	12,07	416	6,174	6,746	38,963	286,801	0,114	0,223	1,378	188,831	1,646	
	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	36	0,1	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,8	8	0,182	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,78	0,016	0003 (№ 0,13)
314,1	Соус томатный+	1,79	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28	0001 (№ 348)
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)
0,44	Сок фруктовый+	5,04	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	0001 (№ 399)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	8,19	50	0,336	0,047	0,813	6	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
0,2	Чеснок+	0,85	3	0,195	0,015	0,657	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
70,1	Борщ сибирский+	6,31	200	2,88	4,13	15,36	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,8	0001 (№ 63)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
204,1	Гречка рассыпчатая+	9,72	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,206	0,113		16,943	3,975	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)
117,2	Супца из филе куриного	25,8	75	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02	0001 (№ 310)
	Итого:	78,69	766	34,133	17,49	103,978	688,029	0,483	0,307	20,493	193,819	10,389	
	Полдник												
340,8	Пирожки простые пшеничные с курагой	4,2	60	3,828	1,44	30,36	150	0,06	0,048	0,036	22,2	0,652	0001 (№ 454)
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	6,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
	Итого:	14,3	240	8,418	6,21	36,82	243,06	0,105	0,192	0,972	220,56	0,942	
	Ужин												
264,1	Печень по-деревенски+	43,46	180	33,72	27,16	23,44	474	0,66		75,3	46,58	15,18	0003 (№ 264,1)
133	Кисель из плодов шиповника+	3,24	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	0001 (№ 381)
80,2	Икра морковная+	4,36	90	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	0002 (№ 78)
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:	62,61	450	38	32,93	71,456	736,2	0,748	0,088	116,46	87,73	18,76	
	Итого за день:	172,33	1 971	87,626	83,576	260,717	1 992,09	1,61	0,84	176,303	725,74	31,827	

Стоимость рациона: 444,75 руб
Стоимость по плану: 172,33 руб.
Стоимость за 10: 181,34 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. Лапиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

0003 - Технико-технологическая карта

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети-сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Применение наименования 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												
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,98	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,089	0,207	0,837	177,687	1,512	0003 (№ 8,1)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03		9,3	0,82	0001 (№ 1)
480	Какао-напиток «Несвик»	13,03	180	4,338	3,67	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945	0003 (№ 480)
	Итого:	29,44	415	17,228	16,37	71,662	506,314	0,276	0,237	5,733	402,987	3,077	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,88	0,03	0,02	165	16	2,2	0003 (№ 0,29)
	Итого:	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,88	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
490	Суп из св/мороженых овощей	7,82	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8	0003 (№ 495)
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)
239,1	Мясо для супа (кури)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	161,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,697	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
203,1	Напиток брусничный+	8,56	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144	0003 (№ 203,1)
104,2	Картофельное пюре+	8,82	130	4,134	5,317	27,267	180,713	0,169	0,143	14,053	48,152	1,43	0001 (№ 321)
258,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами+	32,52	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1	0001 (№ 247)
	Итого:	69,39	709	30,379	27,15	84,72	690,917	0,398	1,037	47,008	185,674	6,483	
	Полдник												
0,18	Вафли+	9,5	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0003 (№ 0,18)
261,1	Ряженка+	12,6	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
	Итого:	18,1	205	5,7	4,92	19,56	144,08	0,046	0,026	0,54	224,7	0,27	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,046	0,018		6,9	0,57	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)
162,1	Соус молочный (сладкий)+	1,42	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	0001 (№ 351)
178,1	Паштетик с творогом+	22,17	180	17,019	3,015	42,579	269,227	0,09	0,144	0,14	83,592	1,044	0001 (№ 212)
	Итого:	26,86	440	19,699	3,686	66,123	387,107	0,138	0,182	0,27	101,062	2,494	
	Итого за день:	150,17	1 869	73,046	62,165	243,865	1 771,098	0,886	1,501	218,581	930,423	14,624	

Стоимость рациона: 444,75 руб.
Стоимость по плану: 150,17 руб.
Стоимость за 10: 181,34 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

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 23 декабря 2022 г.

Подпись:



День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети-сад

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
288	Бургер/броды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,68	60	1,02	7,98	3,08	88,8	0,016	0,036	4,2	25,8	0,42	0001 (№ 53)
24,1	Омлет с сыром+	11,82	110	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33	0001 (№ 216)
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	89,534	0,054	0,225	1,035	38,774	0,531	0001 (№ 395)
	Итого:	36,9	406	15,82	27,27	32,084	433,034	0,162	0,531	5,426	226,474	2,901	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	0003 (№ 0,33)
	Итого:	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,182	0,64	0,178	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
0,2	Чеснок+	0,86	3	0,186	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
	Жаркое домашнему из говядины+	48,09	200	13	8	22,2	216	0,156	0,2	9,2	32	2,8	0001 (№ 276)
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)
	Огурцы консервированные порциями+	8,19	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
0,12	Сок персиковый+	5,04	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,82	0001 (№ 399)
91,1	Суп из овощей с фасолью+	8,13	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58	0001 (№ 81)
222	Запеканка в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,008	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
	Итого:	75,78	694	19,023	14,32	79,906	522,712	0,344	0,396	30,423	106,78	7,359	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,48	93,06	0,045	0,144	0,836	188,36	0,08	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	13,06	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,086	0,086	0,154	136,108	0,824	0003
	Итого:	23,16	260	13,188	30,404	43,334	497,94	0,141	0,24	1,09	334,468	0,914	
	Ужин												
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,88	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
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)
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)
291,3	Запеканка картофельная с сардинами	28,38	160	7,497	4,846	19,048	149,79	0,16	0,61	25,821	19,55	3,314	0001 (№ 291)
	Итого:	52,02	450	11,137	5,776	69,468	390,63	0,23	0,656	105,321	42,33	6,654	
	Итого за день:	204,93	1 889	69,966	78,169	232,872	1 891,316	0,897	1,863	322,269	744,062	17,628	

Стоимость рациона: 444,75 руб.
Стоимость по плану: 204,93 руб.
Стоимость за 10: 181,34 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 Нижневартовска ДС

№21 "Звезда"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 23 декабря 2022 г.

Подпись: *Г. А. Крамчанинова*



День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
5,1	Каша геркулесовая молочная+	10,12	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,196	0,864	106,966	1,062	0001 (№ 185)
34	Чай с молоком+	3,97	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	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:	20,52	415	11,45	15,38	54,22	401,05	0,212	0,3	1,296	263,766	2,763	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0000
	Итого:	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Обед												
300,2	Клещики+	1,46	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
0,2	Часная+	0,86	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
253,2	Суп картофельный с овощами+	5,05	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,098		9,224	20,432	0,832	0001 (№ 85)
222	Зелень в супе+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	49,12	200	16,07	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59	0003 (№ 503)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,74	180	1,35		39,765	156,114	0,018	0,072	2,25	62,11	1,404	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	86,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
	Итого:	62,1	661	26,066	12,042	92,904	673,126	0,368	1,764	83,434	196,993	7,028	
	Полдник												
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,87	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,055	0,07	18,57	1,37	0001 (№ 358)
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	188,36	0,06	0001 (№ 400)
	Итого:	15,97	250	9,77	6,99	57,97	310,52	0,138	0,202	1,006	216,93	1,46	
	Ужин												
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	29,44	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,87	0001 (№ 250)
486	Салат «Витаминный»	6,21	50	0,65	4,208	3,292	53,242	0,019		2,883	10,225	0,299	0003 (№ 486)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,52	0,18	9,336	45,82	0,032	0,072		4,6	0,38	0003 (№ 0,1)
273	Напиток "Вагитек"+	5,76	180	0,306	0,162	28,161	118,808			1,152	7,776	1,872	0003 (№ 273)
	Итого:	42,38	460	24,906	21,46	61,869	605,97	0,351	0,012	17,336	76,841	4,221	
	Итого за день:	152,4	1876	72,032	66,072	266,063	1826,646	1,109	2,298	163,071	788,63	16,762	

Стоимость рациона: 444,75 руб.
Стоимость по плану: 152,4 руб.
Стоимость за 10: 181,34 руб.

Шеф-повар: _____ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ Фарукова Р. М.

0000 - Продукт промышленного производства

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 Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.

М. П. 22 декабря 2022 г.
Подпись: *Г. А. Крамчанинова*



День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети-сад

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
288	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*	14,41	200	2,5	1,5	14,316	77,26	0,05	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
146,1	Пудинг из творога*	31,17	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,260	0,2	146,14	2,61	0001 (№ 235)
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)
	Итого:	53,43	406	20,83	25,98	59,676	544,56	0,176	0,556	1,38	202,47	3,84	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы*	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Обед												
0,13	Сметана в суп*	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,018	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
476	Оладьи из пшена (запеченные)	27	60	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	
80,1	Рассольник ленинградский*	4,96	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	0001 (№ 76)
222	Зелень в суп*	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,05	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной*	2,2	90	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,2	Чеснок*	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
221,2	Свякла, тушеная в сметанном соусе*	8,36	130	3,458	6,448	20,462	140,695	0,035	0,078	6,552	75,363	2,167	0001 (№ 134)
220,1	Мясо для супа*	15,88	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
128,1	Компот из смородины черной*	18,9	180	0,54	0,09	21,677	85,642	0,018	0,018	108	19,872	0,765	0001 (№ 375)
	Итого:	80,96	681	26,689	24,947	98,842	662,379	0,474	13,467	150,842	171,716	11,987	
	Полдник												
281	Кефир*	12,4	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	0001 (№ 401)
0,4	Пряники*	6,75	50	1,68	2,855	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
	Итого:	19,15	250	7,48	7,855	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672	
	Ужин												
309,1	Огурцы консервированные порциями*	9,83	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
0,1	Хлеб пшеничный*	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
275	Компот из консервированных плодов*	9,23	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	0001 (№ 377)
320,1	Рулет картофельный с яйцом*	11,47	180	14,066	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,496	
	Итого:	31,98	450	16,898	17,981	94,856	610,368	0,382	0,464	44,19	97,701	4,823	
	Итого за день:	200,19	1 886	75,297	76,663	299,094	2 092,287	1,167	14,893	207,812	726,406	21,922	

Стоимость рациона: 444,75 руб.
Стоимость по плану: 200,19 руб.
Стоимость за 10: 181,34 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. Тутальяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Технико-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамниченко Г. А.

М. П. 23 декабря 2022 г.

Подпись: _____



День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: Дети-сад

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
480	Какао-напиток «Нестле»	13,03	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,48	7,65	14,82	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
24,1	Омлет с сыром+	11,82	110	10,1	10,3	1,5	135,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33	0001 (№ 216)
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	11,9	60	1,116	0,226	6,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	0001 (№ 12)
	Итого:	43,18	406	18,004	21,946	35,874	412,134	0,228	0,282	7,966	376,9	3,135	
	Завтрак 2ой												
0,23	Грилья+	13,33	100	0,4	0,03	9,6	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	0003 (№ 0,23)
	Итого:	13,33	100	0,4	0,03	9,6	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Обед												
245,1	Лепешка домашняя+	0,8	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,384	0001 (№ 118)
345	Суп - лепешка домашняя+	1,01	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684	0001 (№ 96)
0,04	Сок тыквенный+	7,56	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36	0001 (№ 399)
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	
280	Плов из птицы**	58,78	200	19,333	16,19	33,99	359,048	0,057	0,114	0,962	45,238	2,088	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)
311,1	Томаты консервированные порциями+	8,8	50	0,56	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6	
	Итого:	82,11	688	29,043	18,97	103,232	720,826	0,284	0,289	24,883	132,71	6,169	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	6,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
334	Плошка новомосковская+	5,4	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	0003 (№ 334)
	Итого:	16,6	260	9,373	8,97	46,55	363,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85	
	Ужин												
112,1	Котлеты рыбные+	28,35	60	14,6	2,3	8,2	109,5	0,07	0,1	1	47,66	0,64	0001 (№ 257)
212,1	Калуста тушьяная+	10,17	140	3,845	8,877	15,811	141,792	0,058	0,084	60,723	94,806	1,885	0001 (№ 336)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,016		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
132	Кисель из кураги+	5,19	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	0001 (№ 380)
	Итого:	45,16	430	21,625	11,147	72,13	488,238	0,174	0,229	61,759	171,662	3,626	
	Итого за день:	199,28	1 873	78,445	61,063	267,286	1 942,808	0,852	0,974	100,38	919,642	16,08	

Стоимость рациона: 444,75 руб.
Стоимость по плану: 199,28 руб.
Стоимость за 10: 181,34 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарухова 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 - Технико-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

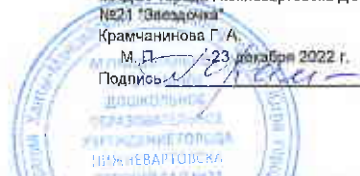
МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звезда"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 23 декабря 2022 г.

Подпись: *Г. А. Крамчанинова*



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Пример наименования блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная+	10,09	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,637	167,346	2,394	0001 (№ 417)
34	Чай с молоком+	3,97	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,016	0,072	0,432	67,5	1,071	0001 (№ 394)
266	Бутерброды с сыром+	4,72	42,308/12,692	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	6,885	0,584	0001 (№ 2)
	Итого:	18,78	416	14,274	9,986	63,477	484,621	0,06	21,697	1,675	243,731	4,049	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарин+	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	36	0,1	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	36	0,1	
	Обед												
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	0001 (№ 349)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,097		1,895	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,06	0003 (№ 222)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,74	180	1,35			39,785	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	0001 (№ 376)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	5,83	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15	0001 (№ 57)
250,2	Выпечка+	25,97	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,85	0,825	0001 (№ 252)
186,1	Картофельное пюре+	6,35	130	2,808	0,988	18,824	101,348						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	
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,13	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)
309,1	Огурцы консервированные порционными+	6,19	50	0,336	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
	Итого:	61,6	746	35,436	27,024	89,964	782,199	0,293	0,305	21,702	190,3	6,896	
	Полдник												
281,1	Рябенка+	14	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,028	0,6	248	0,2	0001 (№ 401)
0,18	Вафли+	5,5	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0003 (№ 0,18)
	Итого:	19,5	225	6,28	5,42	20,4	154,302	0,049	0,028	0,6	249,5	0,29	
	Ужин												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,68	5	0,05	3,85	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01	0001 (№ 6)
0,12	Сок персиковый+	5,6	200	0,6		34	131,6	0,04	0,06	12	10	1,8	0001 (№ 399)
180,1	Вареники ленивые+	33,84	150	16,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975	0001 (№ 230)
182,1	Соус молочный (спадкий)+	1,42	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	0001 (№ 351)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,046	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	Итого:	44,89	416	21,63	22,16	76,764	693,636	0,163	0,413	12,28	187,87	3,376	
	Итого за день:	159,63	1 901	78,419	64,779	267,096	2 942,757	0,626	22,473	74,267	906,401	14,71	

Стоимость рациона: 444,75 руб.
 Стоимость по плану: 159,63 руб.
 Стоимость за 10: 181,34 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, Деги принт)

0003 - Технико-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

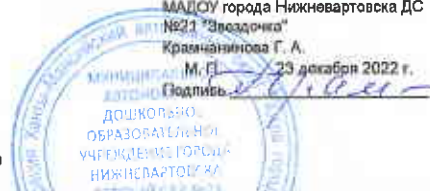
МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Кривчианинова Г. А.

М. П. 23 декабря 2022 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												
3,1	Каша рисовая молочная*	10,84	180	6,21	4,68	31,95	196,55	0,063	0,189	0,864	175,41	0,387	0001 (№ 415)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром*	8,65	7,309/4,231/42,308	2,132	6,913	0,078	71,077	0,008		0,152	91,96	0,11	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток*	12,97	160	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
	Итого:	32,46	413,848	10,592	13,033	44,911	337,171	0,125	0,414	2,051	304,144	1,028	
	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	6	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,78	0,016	0003 (№ 0,13)
202,1	Бефстроганов из говяжьей вырезки*	35,13	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,66	0001 (№ 278)
103,1	Макаронные изделия говяжьи*	4,73	130	10,617	3,744	64,867	198,779	0,189	0,078		24,362	1,413	0001 (№ 206)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем*	4,48	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	0001 (№ 67)
0,2	Чеснок*	0,88	3	0,195	0,015	0,697	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
312,2	Утка кабачковая порционная*	4,74	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35	0001 (№ 53)
0,09	Хлеб ржаной*	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)*	10,47	160	0,63	0,54	30,884	122,384	0,008	0,008	59,4	6,192	0,885	0001 (№ 375)
222	Запеканка в суп*	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	65,32	706	37,824	18,243	122,789	661,319	0,436	0,355	78,434	131,448	6,973	
	Полдник												
0,17	Джем*	1,15	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05	
37,1	Молоко кипяченое*	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
147,2	Блины*	4,76	80	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795	0001 (№ 444)
	Итого:	16,01	260	8,713	7,238	40,686	245,289	0,127	0,174	4,936	211,631	0,936	
	Ужин												
246	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	14,59	59	0,003	0,003	2,9	6,2	0,907	0001 (№ 393)
104,2	Картофельное пюре*	10,18	150	4,77	6,135	31,495	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	0001 (№ 321)
0,1	Хлеб пшеничный*	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,67	0003 (№ 0,1)
	Итого:	33,36	440	15,48	13,248	60,109	428,175	0,246	0,186	19,115	116,98	3,137	
	Итого за день:	154,54	1 909,848	72,648	51,799	278,294	1 715,633	0,964	1,149	269,636	780,103	14,273	

Стоимость рациона: 444,75 руб.
 Стоимость по плану: 154,54 руб.
 Стоимость за 10: 161,34 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. Тутальяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0003 - Технично-технологическая карта