

" УТВЕРЖДАЮ":

МАОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Кравченко Г. А.

М. П. 23 декабря 2022 г.

Подпись



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
НИЖНЕВАРТОВСКА

Примерное двухнедельное циклическое меню

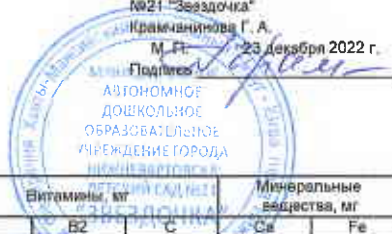
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Персц.
				Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
288	Бутерброды с маслом+	4,89	530	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		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	0,38	56,25	0,89	0001 (№ 394)
2,1	Каша пшеничная молочная+	8,38	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	0001 (№ 185)
	<b>Итого:</b>	<b>22,25</b>	<b>836</b>	<b>12,66</b>	<b>14,16</b>	<b>66,22</b>	<b>447,3</b>	<b>0,24</b>	<b>0,26</b>	<b>1,06</b>	<b>216,04</b>	<b>2,76</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
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)
	<b>Итого:</b>	<b>6,84</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,66</b>	
	<b>Обед</b>												
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,55	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	0001 (№ 62)
311,1	Томаты консервированные порциями+	5,28	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36	
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)
114,1	Фрикадельки рыбные+	7,79	50	8,417	1,25	4,5	60,833	0,05	0,067	0,392	32,725	0,575	0001 (№ 124)
104,2	Картофельное пюре+	6,77	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 321)
220,1	Мисо для супа+	9,59	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	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 (№ 388)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	<b>Итого:</b>	<b>39,27</b>	<b>639</b>	<b>16,767</b>	<b>8,15</b>	<b>69,008</b>	<b>402,893</b>	<b>0,29</b>	<b>0,362</b>	<b>188,638</b>	<b>116,695</b>	<b>7,92</b>	
	<b>Людник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,36	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	0,481	0001 (№ 474)
	<b>Итого:</b>	<b>12,63</b>	<b>200</b>	<b>7,443</b>	<b>6,414</b>	<b>39,764</b>	<b>244,3</b>	<b>0,097</b>	<b>0,217</b>	<b>0,816</b>	<b>167,416</b>	<b>0,561</b>	
	<b>Ужин</b>												
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)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	11,7	200	2,23	6,13	13,78	118,6	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1	0001 (№ 344)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	60,42	0,03	0,01	3	26,99	0,8	0001 (№ 398)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	4,91	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
	<b>Итого:</b>	<b>21,78</b>	<b>400</b>	<b>4,203</b>	<b>6,398</b>	<b>41,798</b>	<b>237,62</b>	<b>0,191</b>	<b>0,141</b>	<b>33,31</b>	<b>75,96</b>	<b>2,66</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>102,77</b>	<b>1 589</b>	<b>44,112</b>	<b>35,142</b>	<b>214,14</b>	<b>1 364,113</b>	<b>0,831</b>	<b>0,975</b>	<b>347,563</b>	<b>587,001</b>	<b>15,551</b>	

Стоимость рациона: 356,65 руб.  
 Стоимость по плану: 102,77 руб.  
 Стоимость за 10: 136,22 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ Фарукова Р. М.



Подпись  
 АВТОНОМНОЕ  
 ДОШКОЛЬНОЕ  
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
 НИЖНЕВАРТОВСКА

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 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	
	<b>Завтрак</b>												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	3,56	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05	0001 (№ 351)
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)
144,2	Запеканка из творога+	28,87	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,28	0,29	148,5	0,86	0001 (№ 237)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,88	0,44	0001 (№ 395)
	<b>Итого:</b>	<b>48,16</b>	<b>310</b>	<b>20,78</b>	<b>28,34</b>	<b>37,182</b>	<b>460,995</b>	<b>0,15</b>	<b>0,506</b>	<b>1,175</b>	<b>352,085</b>	<b>1,77</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы*	13,84	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,21)
	<b>Итого:</b>	<b>13,84</b>	<b>95</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>	
	<b>Обед</b>												
222	Запеканка в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,5		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)
220,1	Мясо для супа+	9,59	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0003 (№ 220,1)
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)
250,1	Котлеты*	16,24	50	8,063	4,917	4,917	95	0,033	0,067	0,075	20,433	0,55	0001 (№ 262)
212,1	Калюста тушённая+	8,1	100	2,75	6,13	11,29	101,26	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	0001 (№ 336)
88,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,92	150	3,3	3,2	11,1	69	0,06	0,04	2,99	26,6	1,03	0001 (№ 81)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	<b>Итого:</b>	<b>47,46</b>	<b>509</b>	<b>20,973</b>	<b>17,297</b>	<b>64,666</b>	<b>491,56</b>	<b>0,244</b>	<b>0,264</b>	<b>63,436</b>	<b>164,303</b>	<b>6,166</b>	
	<b>Полдник</b>												
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)
281	Кефир*+	10,54	170	4,83	4,25	6,8	85	0,066	0,265	1,19	204	0,17	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>14,79</b>	<b>195</b>	<b>9,13</b>	<b>10,887</b>	<b>48,65</b>	<b>329,225</b>	<b>0,11</b>	<b>0,326</b>	<b>1,19</b>	<b>220,3</b>	<b>1,36</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,86	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)+*	11,26	120	1,88	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	0001 (№ 45)
123,4	Компот из плодов сушённых+	3,78	150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
15,1	Смлет натуральный*	4,42	80	8	8,267	1,8	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28	0001 (№ 215)
	<b>Итого:</b>	<b>20,91</b>	<b>380</b>	<b>12,76</b>	<b>17,767</b>	<b>50,012</b>	<b>405,04</b>	<b>0,132</b>	<b>0,269</b>	<b>11,36</b>	<b>99,127</b>	<b>3,364</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>144,98</b>	<b>1 489</b>	<b>64,768</b>	<b>72,366</b>	<b>216,259</b>	<b>1 762,296</b>	<b>0,667</b>	<b>1,448</b>	<b>74,66</b>	<b>631,815</b>	<b>12,529</b>	

Стоимость рациона: 356,65 руб.  
 Стоимость по плану: 144,98 руб.  
 Стоимость за 10: 136,22 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ Фарукова Р. М.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М.П. 23 декабря 2022 г.

Подпись



День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Примечание, 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												
33	Чай с сахаром+	0,68	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
268	Вутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,85	14,62	138	0,05	0,03		9,3	0,82	0001 (№ 1)
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	5,23	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	0001 (№ 93)
	Итого:	10,8	335	5,81	10,36	26,76	266,5	0,11	0,2	0,81	189,92	1,53	
	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:	12,62	96	0,3	0,022	7,126	30,412	0,016	0,022	3,76	14,25	1,726	
	Обед												
314,1	Соус томатный+	1,34	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	0001 (№ 348)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
70,1	Борщ сибирский+	3,78	150	2,3	2,5	9,2	68,8	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96	0001 (№ 63)
204,1	Гречка рассыпчатая+	8,56	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	0001 (№ 313)
117,2	Суфле из филе куриного	19,33	55	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02	0001 (№ 310)
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	2,84	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)
220,1	Мясо для супа+	9,59	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0003 (№ 220,1)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	4,91	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	Итого:	56,09	682	27,637	12,788	78,55	525,734	0,371	0,202	16,382	144,63	7,926	
	Подливка												
37,1	Молоко имльиновое+	5,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,36	0,07	0001 (№ 400)
340,9	Пирожки простые печеные с куратой	3,48	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7	0001 (№ 454)
	Итого:	11,89	200	7,071	5,186	32,214	202,086	0,097	0,203	0,809	171,809	0,77	
	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)
133	Либсель из плодов шаловника+	1,89	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,66	1,4	0001 (№ 381)
264,1	Печень по-деревенски+	43,36	160	33,793	27,173	23,44	474	0,98		75,307	46,967	15,173	0003 (№ 264,1)
80,2	Икра морковная+	2,91	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	0002 (№ 78)
	Итого:	49,61	390	36,833	31,233	58,01	652,9	0,783	0,073	105,017	86,647	18,503	
	Итого за день:	140,91	1 692	77,651	69,679	203,849	1 686,632	1,346	0,699	126,777	671,156	30,453	

Стоимость рациона: 356,85 руб.  
Стоимость по плану: 140,91 руб.  
Стоимость за 10: 136,22 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

- 0001 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для литания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дали 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

" УТВЕРЖДАЮ":



День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-весна 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	
	<b>Завтрак</b>												
480	Какао-напиток «Насквик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03		9,3	0,82	0001 (№ 1)
8,1	Каша кукурузная молочная+	6,32	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,06	0,17	0,7	148,06	1,26	0003 (№ 8,1)
	<b>Итого:</b>	<b>24,39</b>	<b>336</b>	<b>14,78</b>	<b>14,88</b>	<b>62,61</b>	<b>446,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>6,02</b>	<b>337,36</b>	<b>2,92</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
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)
	<b>Итого:</b>	<b>6,84</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>	
	<b>Обед</b>												
0,13	Сметана в суп+	1,5	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
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)
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	13,88	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
311	Томаты консервированные с соусом, порциями+	5,28	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225	0003 (№ 311)
495	Суп из замороженных овощей	4,89	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48	0003 (№ 495)
203,1	Напиток брусничный+	7,12	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	0003 (№ 203,1)
104,2	Картофельное пюре+	6,77	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,066	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 321)
114,1	Фрикадельки рыбные+	7,79	50	5,417	1,25	4,5	60,833	0,05	0,067	0,392	32,725	0,575	0001 (№ 124)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	<b>Итого:</b>	<b>42,37</b>	<b>647</b>	<b>31,021</b>	<b>23,26</b>	<b>60,202</b>	<b>570,467</b>	<b>0,33</b>	<b>0,577</b>	<b>31,79</b>	<b>160,286</b>	<b>5,2</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,18	Васили+	5,73	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187	0003 (№ 0,18)
281,1	Ряженка*+	11,9	170	4,93	4,25	7,14	66,133	0,034	0,023	0,51	210,6	0,17	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>17,63</b>	<b>196</b>	<b>5,93</b>	<b>5,125</b>	<b>32,14</b>	<b>194,633</b>	<b>0,044</b>	<b>0,027</b>	<b>0,51</b>	<b>213,926</b>	<b>0,367</b>	
	<b>Ужин</b>												
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)
162,1	Соус молочный (сладкий)+	4,27	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	0001 (№ 351)
33	Чай с сахаром+	0,81	180	0,182		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804	0001 (№ 382)
178,1	Паштетик с творогом+	18,32	150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866	0001 (№ 212)
	<b>Итого:</b>	<b>24,85</b>	<b>390</b>	<b>16,952</b>	<b>4,08</b>	<b>60,276</b>	<b>348,09</b>	<b>0,128</b>	<b>0,19</b>	<b>0,362</b>	<b>103,518</b>	<b>2,9</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>116,08</b>	<b>1 662</b>	<b>68,713</b>	<b>47,376</b>	<b>212,478</b>	<b>1 691,381</b>	<b>0,764</b>	<b>1,108</b>	<b>161,372</b>	<b>817,086</b>	<b>13,027</b>	

Стоимость рациона: 356,65 руб.  
Стоимость по плану: 116,08 руб.  
Стоимость за 10: 136,22 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетолог): \_\_\_\_\_ /

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: Зима-весна 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	
<b>Завтрак</b>													
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 (№ 216)
35,1	Кашейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,85	0,44	0001 (№ 395)
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)
	<b>Итого:</b>	<b>30,41</b>	<b>335</b>	<b>12,63</b>	<b>21,87</b>	<b>28,572</b>	<b>367,12</b>	<b>0,142</b>	<b>0,424</b>	<b>3,81</b>	<b>316,81</b>	<b>2,33</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
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)
	<b>Итого:</b>	<b>12,52</b>	<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>	
<b>Обед</b>													
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,12	Сок персиковый+	4,2	150	0,45		25,49	96,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35	0001 (№ 399)
267	Жаркое домашнему из говядины+	38,58	160	10,4	6,4	17,76	172,8	0,124	0,16	7,36	25,6	2,24	0001 (№ 276)
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)
91,1	Суп из фасоли с фасолью+	5,87	150	0,6	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35	0001 (№ 61)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	4,91	30	0,203	0,028	0,486	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
	<b>Итого:</b>	<b>57,94</b>	<b>642</b>	<b>14,817</b>	<b>10,408</b>	<b>63,04</b>	<b>463,504</b>	<b>0,261</b>	<b>0,297</b>	<b>25,842</b>	<b>84,43</b>	<b>6,79</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,36	0,07	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	8,33	50	6,14	15,31	24,91	289,2	0,089	0,069	0,11	97,22	0,589	0003
	<b>Итого:</b>	<b>17,74</b>	<b>200</b>	<b>10,04</b>	<b>22,31</b>	<b>32,01</b>	<b>367</b>	<b>0,109</b>	<b>0,229</b>	<b>0,89</b>	<b>260,6</b>	<b>0,669</b>	
<b>Ужин</b>													
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	22,3	160	7,078	3,902	17,964	135,289	0,151	0,587	24,507	18,116	3,12	0001 (№ 291)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,72	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	<b>Итого:</b>	<b>39,51</b>	<b>380</b>	<b>10,096</b>	<b>4,782</b>	<b>55,636</b>	<b>316,609</b>	<b>0,222</b>	<b>0,631</b>	<b>93,007</b>	<b>39,776</b>	<b>5,49</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>168,12</b>	<b>1 652</b>	<b>47,992</b>	<b>59,312</b>	<b>186,383</b>	<b>1 473,646</b>	<b>0,749</b>	<b>1,603</b>	<b>117,299</b>	<b>705,866</b>	<b>16,984</b>	

Стоимость рациона: 356,65 руб.  
Стоимость по плану: 158,12 руб.  
Стоимость за 10: 136,22 руб.

Шеф-повар: / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): /

Бухгалтер: / Фарукова Р. М.

" УТВЕРЖДАЮ: "

МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звезда"  
Крамчанинова Т. А.

М. П. 23 декабря 2022 г.

Подпись



День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 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	
	<b>Завтрак</b>												
5,1	Каша геркулес молочная+	8,42	150	6,1	5,1	21,9	156	0,12	0,17	0,72	155,6	0,89	0001 (№ 185)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03		9,3	0,82	0001 (№ 1)
34	Чай с молоком+	8,58	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
	<b>Итого:</b>	<b>22,29</b>	<b>336</b>	<b>10,16</b>	<b>14,26</b>	<b>48,92</b>	<b>364,4</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>1,08</b>	<b>221,36</b>	<b>2,4</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
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)
	<b>Итого:</b>	<b>6,84</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,36</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,66</b>	
	<b>Обед</b>												
300,2	Клещки+	0,86	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,065	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)
253,2	Суп картофельный с овощами+	3,79	150	2,05	2,86	13,69	68,8	0,085		6,918	15,32	0,624	0001 (№ 85)
222	Запеканка в супе+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,8		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
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)
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	39,57	150	14,8	5,38	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	84,35	2,29	0003 (№ 503)
	<b>Итого:</b>	<b>49,3</b>	<b>509</b>	<b>21,654</b>	<b>9,64</b>	<b>73,49</b>	<b>460,744</b>	<b>0,209</b>	<b>1,662</b>	<b>69,848</b>	<b>162,169</b>	<b>6,949</b>	
	<b>Полдник</b>												
149,1	Ватрушка с повидлом+	4,19	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983	0001 (№ 458)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,76	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>12,6</b>	<b>200</b>	<b>7,6</b>	<b>6,683</b>	<b>42,467</b>	<b>233,125</b>	<b>0,107</b>	<b>0,202</b>	<b>0,81</b>	<b>166,647</b>	<b>1,063</b>	
	<b>Ужин</b>												
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	6,72	150	0,0	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
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)
248,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	22,07	150	16,9	12,66	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	0001 (№ 250)
485	Салат «Витаминный»	5	40	0,44	3,37	2,83	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239	0003 (№ 486)
	<b>Итого:</b>	<b>36,76</b>	<b>360</b>	<b>19,26</b>	<b>16,69</b>	<b>43,792</b>	<b>396,46</b>	<b>0,285</b>	<b>0,025</b>	<b>61,776</b>	<b>61,02</b>	<b>2,981</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>127,79</b>	<b>1499</b>	<b>68,694</b>	<b>46,083</b>	<b>216,019</b>	<b>1486,739</b>	<b>0,883</b>	<b>2,164</b>	<b>267,283</b>	<b>623,186</b>	<b>13,933</b>	

Стоимость рациона: 356,65 руб.  
Стоимость по плану: 127,79 руб.  
Стоимость за 10: 136,22 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 - Техника-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Кремлянинов Г. А.

М. П. 23 декабря 2022 г.

Подпись:



День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 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	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом*	4,89	5/30	2,45	7,56	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	67,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 595)
146,1	Пудинг из творога*	28,12	110	14,368	15,059	26,807	294,514	0,061	0,244	0,183	133,958	1,056	0001 (№ 235)
182,1	Соус молочный (сладкий)*	4,27	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	0001 (№ 351)
	<b>Итого:</b>	<b>48,12</b>	<b>325</b>	<b>19,316</b>	<b>25,909</b>	<b>56,639</b>	<b>618,434</b>	<b>0,161</b>	<b>0,494</b>	<b>1,143</b>	<b>340,628</b>	<b>2,176</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
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)
	<b>Итого:</b>	<b>13,64</b>	<b>95</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>	
	<b>Обед</b>												
0,13	Сметана в суп*	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
311,1	Томаты консервированные порциями*	5,26	30	0,33	0,03	1,05	16	0,006	0,008	6,75	4,5	0,36	
478	Оладьи из печени (запеченные)	20,33	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,26	4,36	
0,09	Хлеб ржаной*	1,76	40	2,84	0,46	13,68	70,63	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
80,1	Рассолник ленинградский*	3,72	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,8	0,56	0001 (№ 76)
222	Зелень в суп*	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,2	Чеснок*	0,59	2	0,13	0,01	0,599	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
323,1	Картофельное пюре с морковью*	7,43	100	2,05	2,31	14,73	67,69	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47	0001 (№ 322)
220,1	Мясо для супа*	9,59	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0003 (№ 220,1)
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)
	<b>Итого:</b>	<b>66,48</b>	<b>667</b>	<b>20,414</b>	<b>15,7</b>	<b>64,398</b>	<b>491,454</b>	<b>0,37</b>	<b>10,188</b>	<b>126,492</b>	<b>117,72</b>	<b>8,286</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,4	Пряники*	2,7	20	1,68	2,655	16,74	87,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
261	Кефир*	11,16	160	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>13,86</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>23,94</b>	<b>187,69</b>	<b>0,089</b>	<b>0,324</b>	<b>1,26</b>	<b>222,62</b>	<b>0,652</b>	
	<b>Ужин</b>												
309,1	Огурцы консервированные порциями*	6,55	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
0,1	Хлеб пшеничный*	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,036	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
320,1	Рулет картофельный с яйцом*	11,98	160	10,129	12,712	37,64	305,802	0,221	0,282	28,102	50,004	2,518	
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)
	<b>Итого:</b>	<b>27,35</b>	<b>380</b>	<b>11,839</b>	<b>12,989</b>	<b>68,33</b>	<b>438,502</b>	<b>0,276</b>	<b>0,339</b>	<b>31,902</b>	<b>72,604</b>	<b>3,868</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>169,45</b>	<b>1 667</b>	<b>69,694</b>	<b>60,928</b>	<b>229,057</b>	<b>1 701,555</b>	<b>0,925</b>	<b>11,42</b>	<b>166,297</b>	<b>789,372</b>	<b>16,881</b>	

Стоимость рациона: 356,65 руб.  
Стоимость по плану: 169,45 руб.  
Стоимость за 10: 136,22 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: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Примечание, 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	
	<b>Завтрак</b>												
480	Какао-напиток «Насквик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	4,61	4,714/28,286	2,31	7,110	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	0001 (№ 1)
24,1	Смолт с сыром+	10,88	110	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99	0001 (№ 216)
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,66	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
	<b>Итого:</b>	<b>30,47</b>	<b>333</b>	<b>14,22</b>	<b>23,469</b>	<b>26,815</b>	<b>374,219</b>	<b>0,199</b>	<b>0,232</b>	<b>7,26</b>	<b>317,419</b>	<b>2,896</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
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)
	<b>Итого:</b>	<b>12,52</b>	<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>	
	<b>Обед</b>												
245,1	Лепеша домашняя+	0,46	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218	0001 (№ 118)
245	Суп - лепеша домашняя+	1,03	140	1,605	1,017	11,097	62,655	0,058	0,037	3,662	11,321	0,532	0001 (№ 86)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,8	0,03	
280	Плов из птицы+	47,32	160	15,12	12,78	26,76	262	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57	0001 (№ 304)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,84	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
311,1	Томаты консервированные порциями+	5,28	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36	
	<b>Итого:</b>	<b>61,07</b>	<b>636</b>	<b>21,86</b>	<b>14,776</b>	<b>81,883</b>	<b>669,623</b>	<b>0,224</b>	<b>0,205</b>	<b>19,252</b>	<b>110,031</b>	<b>4,95</b>	
	<b>Полдник</b>												
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	Плошка новомосковская+	3,9	90	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55	0003 (№ 334)
	<b>Итого:</b>	<b>12,31</b>	<b>200</b>	<b>7,317</b>	<b>7</b>	<b>34,308</b>	<b>227,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,16</b>	<b>0,806</b>	<b>168,463</b>	<b>0,62</b>	
	<b>Ужин</b>												
112,1	Котлеты рыбные+	18,44	80	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	0001 (№ 257)
212,1	Калуста тушвная+	6,1	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	0001 (№ 336)
0,7	Хлеб пшеничный+	1,45	50	1,96	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
132	Кисель из кураги+	4,32	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,40	0,45	0001 (№ 360)
	<b>Итого:</b>	<b>32,31</b>	<b>340</b>	<b>16,53</b>	<b>8,19</b>	<b>56,754</b>	<b>360,42</b>	<b>0,143</b>	<b>0,173</b>	<b>44,42</b>	<b>132,45</b>	<b>3,45</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>148,68</b>	<b>1 804</b>	<b>60,227</b>	<b>53,466</b>	<b>206,685</b>	<b>1 562,473</b>	<b>0,692</b>	<b>0,792</b>	<b>76,488</b>	<b>742,813</b>	<b>13,84</b>	

Стоимость рациона: 356,65 руб.  
Стоимость по плану: 148,68 руб.  
Стоимость за 10: 136,22 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

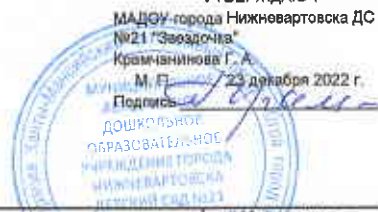


" УТВЕРЖДАЮ":

МДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Краманинова 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	
	<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
7,1	Каша пшеничная молочная+	6,41	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,16	0,7	139,45	1,99	0001 (№ 417)
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)
	<b>Итого:</b>	<b>22,28</b>	<b>335</b>	<b>12,75</b>	<b>13,25</b>	<b>65,12</b>	<b>433,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,27</b>	<b>1,06</b>	<b>205</b>	<b>3,5</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,85	0003 (№ 0,29)
	<b>Итого:</b>	<b>6,84</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,85</b>	
	<b>Обед</b>												
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	Компот из смеси сухофруктов+	2,26	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
104,2	Картофельное пюре+	6,77	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,088	0,073	7,208	24,69	0,73	0001 (№ 321)
86,1	Борщ с капустой и картофелем+	3,49	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	18,07	0,77	0001 (№ 57)
250,2	Виточки+	19,5	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,65	0001 (№ 282)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,588	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,28	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	1,58	0003 (№ 0,09)
0,13	Сметана в суп+	1	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		0003 (№ 0,13)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	4,91	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,06	0003 (№ 222)
	<b>Итого:</b>	<b>47,49</b>	<b>679</b>	<b>33,594</b>	<b>28,262</b>	<b>79,204</b>	<b>702,405</b>	<b>0,349</b>	<b>0,396</b>	<b>23,771</b>	<b>174,62</b>	<b>6,657</b>	
	<b>Полдник</b>												
281,1	Рожениа*+	11,9	170	4,03	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17	0001 (№ 401)
0,18	Вафли+	5,73	25	1	0,875	25	106,8	0,01	0,004		3,125	0,187	0003 (№ 0,18)
	<b>Итого:</b>	<b>17,83</b>	<b>195</b>	<b>5,93</b>	<b>5,125</b>	<b>32,14</b>	<b>194,633</b>	<b>0,044</b>	<b>0,027</b>	<b>0,51</b>	<b>213,925</b>	<b>0,357</b>	
	<b>Ужин</b>												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,58	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	0001 (№ 6)
0,12	Сок персиковый+	4,2	150	0,45		29,49	96,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35	0001 (№ 399)
180,1	Вареники пенные+	26,97	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,86	0,78	0001 (№ 230)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	4,27	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	16,51	0,06	0001 (№ 351)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,54	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
	<b>Итого:</b>	<b>38,99</b>	<b>325</b>	<b>17,21</b>	<b>19,33</b>	<b>67,86</b>	<b>469,18</b>	<b>0,125</b>	<b>0,445</b>	<b>9,29</b>	<b>165,09</b>	<b>2,98</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>133,23</b>	<b>1 529</b>	<b>69,514</b>	<b>66,997</b>	<b>241,664</b>	<b>1 832,028</b>	<b>0,74</b>	<b>1,062</b>	<b>158,381</b>	<b>770,635</b>	<b>15,144</b>	

Стоимость рациона: 356,65 руб.  
Стоимость по плану: 133,23 руб.  
Стоимость за 10: 136,22 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 - Техничко-технологическая карта

\* УТВЕРЖДАЮ:

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 23 декабря 2022 г.

Подпись: *Г. А. Крамчанинова*



День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг (СДН №23)			Минеральные вещества, мг		СБ, рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
3,1	Каша рисовая молочная+	9,02	150	5,2	9,9	26,8	163,6	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32	0001 (№ 415)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,23	5,319/5/30	2,5	6,73	0,06	57,39	70,8		0,01	106,2	0,13	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	<b>Итого:</b>	<b>27,09</b>	<b>340,319</b>	<b>9,6</b>	<b>11,83</b>	<b>37,572</b>	<b>279,07</b>	<b>70,9</b>	<b>0,34</b>	<b>1,6</b>	<b>433,23</b>	<b>0,89</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
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)
	<b>Итого:</b>	<b>6,84</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>	
	<b>Обед</b>												
0,13	Сметана в суп+	1	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		0003 (№ 0,13)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,4	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	0001 (№ 67)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
312,2	Икра лососевая порционная+	2,84	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21	0001 (№ 53)
202,1	Бифстроганов из отварной говядины+	26,08	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	0001 (№ 278)
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,79	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	0001 (№ 206)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,46	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
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)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,8		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	<b>Итого:</b>	<b>46,61</b>	<b>539</b>	<b>27,91</b>	<b>12,59</b>	<b>97,68</b>	<b>461,29</b>	<b>0,333</b>	<b>0,249</b>	<b>64,46</b>	<b>97,64</b>	<b>5,326</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,17	Джем+	1,15	10	0,06		6,62	26,16			4	2,2	0,05	
37,1	Молочное желе+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,36	0,07	0001 (№ 400)
147,2	Блины+	4	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667	0001 (№ 444)
	<b>Итого:</b>	<b>13,56</b>	<b>210</b>	<b>7,377</b>	<b>6,083</b>	<b>35,087</b>	<b>209,043</b>	<b>0,107</b>	<b>0,186</b>	<b>4,78</b>	<b>164,73</b>	<b>0,787</b>	
	<b>Ужин</b>												
114,1	Фрикадельки рыбные+	9,34	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,06	0,47	39,27	0,69	0001 (№ 124)
34,1	Чай с лимоном+	1,71	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	0001 (№ 393)
104,2	Картофельное пюре+	8,13	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,068	8,647	29,628	0,876	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)
	<b>Итого:</b>	<b>20,63</b>	<b>360</b>	<b>14,789</b>	<b>5,199</b>	<b>43,393</b>	<b>281,654</b>	<b>0,218</b>	<b>0,192</b>	<b>11,292</b>	<b>85,548</b>	<b>3,416</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>116,73</b>	<b>1 644,319</b>	<b>69,706</b>	<b>35,732</b>	<b>220,972</b>	<b>1 262,967</b>	<b>71,579</b>	<b>0,981</b>	<b>205,662</b>	<b>793,148</b>	<b>12,069</b>	

Стоимость рациона: 356,65 руб.  
Стоимость по плану: 116,73 руб.  
Стоимость за 10: 136,22 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