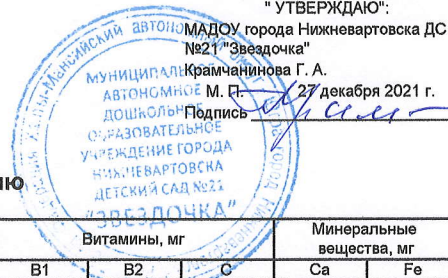


День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли



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	
	Завтрак												
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
2,1	Каша пшеничная молочная+		150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	
	Итого:		300	10,2	6,6	51,6	311,3	0,19	0,22	1,05	205,74	2,14	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Итого:		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Обед												
80,1	Рассольник ленинградский+		150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
311,1	Томаты консервированные порциями+		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
114,1	Фрикадельки рыбные+		60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6	0,01	0,01	5	11,15	0,08	
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
220,1	Мясо для супа 1 +		33	4,29	2,805		42,405	0,008	0,025		4,95	0,248	
528	Соус красный основной+		30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
143,1	Напиток из плодов шиповника+		150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	Итого:		607	21,996	11,294	69,856	446,863	0,3	0,377	192,436	126,616	8,26	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	0001 (№ 474)
	Итого:		220	8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1	
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
309,1	Огурцы консервированные порциями+		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
	Итого:		430	4,406	6,426	42,286	240,62	0,187	0,147	34,81	82,85	2,84	
	Итого за день:		1 652	45,5	31,738	215,882	1 350,229	0,825	1,003	385,876	603,436	16,087	

Стоимость рациона: 410,08 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 27 декабря 2021 г.

Подпись *Г. А. Крамчанинова*



Примерное двухнедельное циклическое меню

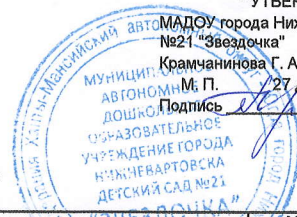
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
100,2	Бутерброд с сыром+		30/5/5,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
144,2	Запеканка из творога+		100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:		300,638	23,07	24,78	34,872	447,995	0,15	0,52	1,2	441,63	1,8	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Итого:		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Обед												
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
220,1	Мясо для супа 1 +		20	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15	
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
250,1	Котлеты+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
212,1	Капуста тушеная+		100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+		150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	Итого:		524	21,29	17,43	65,648	497,71	0,248	0,26	53,45	156,89	5,19	
	Полдник												
0,14	Печенье+		15	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708	
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	Итого:		165	6,87	7,733	31,11	221,535	0,086	0,278	1,05	189,78	0,858	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++		120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	
123,4	Компот из плодов сушеных+		150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
15,1	Омлет натуральный+		60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96	
	Итого:		360	10,76	15,7	49,612	377,04	0,123	0,233	11,33	85,46	3,034	
	Итого за день:		1 424,638	63,115	65,718	196,992	1 609,755	0,636	1,366	74,53	879,76	11,782	

Стоимость рациона: 410,08 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 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)

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"Крамчанинова Г. А.
М. П. 27 декабря 2021 г.Подпись *Г. А. Крамчанинова*

День: 3
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	
	Завтрак												
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	
	Итого:		333	5,67	9,919	25,915	257,729	0,107	0,198	0,81	159,389	1,495	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+		95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Итого:		95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+		8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		
70,1	Борщ сибирский+		150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96	
204,1	Гречка рассыпчатая+		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе		70	8,54	1,62	7,32	77,95	0,05		2,08	8,91	1,08	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
220,1	Мясо для супа 1 +		40	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
60,2	Икра морковная+		60	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	Итого:		622	26,564	13,76	87,902	559,894	0,381	0,217	18,292	134,74	8,43	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
340,9	Пирожки простые печеные с курагой		60	3,806	1,423	30,137	149,143	0,069	0,051	0,034	22,114	0,84	
	Итого:		210	7,706	5,423	37,237	226,943	0,109	0,211	0,814	176,494	0,91	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
133	Кисель из плодов шиповника+		150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4	0001 (№ 381)
291,3	Запеканка картофельная с сердцем		130	7,96	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51	
276	Салат из консервированных овощей+		40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26	
	Итого:		350	10,76	6,81	50,98	313,85	0,253	0,723	57,19	46,15	6,34	
	Итого за день:		1 610	51,08	35,939	211,059	1 396,937	0,868	1,377	81,856	533,823	19,36	

Стоимость рациона: 410,08 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

" УТВЕРЖДАЮ":

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

М. П. 27 декабря 2021 г.

Подпись



День: 4
Неделя: 1
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/А			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
480	Какао-напиток «Несквик»		150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	
8,1	Каша кукурузная молочная+		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26	
	Итого:		333	14,64	14,449	61,675	438,419	0,237	0,198	5,02	336,829	2,885	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Итого:		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+		8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
239,1	Мясо для супа (куры)+		15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
60,2	Икра морковная+		60	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
495	Суп из замороженных овощей		150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48	
203,1	Напиток брусничный+		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	0003 (№ 203,1)
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+		90	4,77	2,295	2,52	50,4	0,011	0,011	4,556	18,304	0,563	
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	Итого:		617	28,174	27,975	62,972	611,324	0,308	0,635	34,764	149,864	5,723	
	Полдник												
0,18	Вафли+		5	0,2	0,175	5	21,7	0,002	0,001		0,625	0,038	
281,1	Ряженка+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	
	Итого:		155	4,55	3,925	11,3	97,7	0,032	0,021	0,45	186,625	0,188	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
33	Чай с сахаром+		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
178,1	Лапшевник с творогом+		150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866	
	Итого:		340	16,52	3,28	47,27	319,93	0,128	0,168	0,226	90,37	2,726	
	Итого за день:		1 520	63,914	49,669	190,567	1 499,383	0,727	1,037	164,21	775,687	13,171	

Стоимость рациона: 410,08 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС №21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 27 декабря 2021 г.

Подпись



День: 5
Неделя: 1
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	Са	Fe	
	Завтрак												
24,1	Омлет с сыром+		110	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
312,2	Икра кабачковая порционная+		40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	
	Итого:		333	12,49	21,439	27,737	349,349	0,139	0,422	3,81	316,279	2,295	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+		95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Итого:		96	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+		10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
0,12	Сок персиковый+		150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35	
267	Жаркое домашнему из говядины+		180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
91,1	Суп из овощей с фасолью+		150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35	
309,1	Огурцы консервированные порциями+		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
	Итого:		574	16,22	11,337	65,458	427,46	0,279	0,319	27,27	91,01	6,13	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
302,1	Сырная палочка+		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	Итого:		220	12,496	29,634	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894	
	Ужин												
311,1	Томаты консервированные порциями+		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
264,1	Печень по-деревенски+		130	27,408	22,078	19,045	385,125	0,553		61,187	37,852	12,328	
139,1	Напиток клюквенный+		150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	0002 (№ 700)
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:		350	29,928	22,478	46,411	521,585	0,613	0,035	72,997	57,332	14,148	
	Итого за день:		1 572	71,514	84,916	190,605	1 819,595	1,186	1,06	109,761	772,168	25,652	

Стоимость рациона: 410,08 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

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

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

0003 - Техничко-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 27 декабря 2021 г.

Подпись

День: 1
 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	Са	Fe	
	Завтрак												
5,1	Каша геркулес молочная+		150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
	Итого:		333	10,01	13,819	48,085	356,629	0,177	0,258	1,08	220,819	2,365	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Итого:		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Обед												
71,1	Фрикадельки мясные+		25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+		150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной		150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29	
	Итого:		519	26,7	10,03	66,978	461,16	0,291	1,721	68,62	154	6,18	
	Полдник												
149,1	Ватрушка с повидлом+		60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18	
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	Итого:		210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25	
	Ужин												
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		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+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+		150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	
486	Салат «Витаминный»		40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239	
	Итого:		360	19,26	16,69	43,792	396,46	0,285	0,025	61,775	61,02	2,981	
	Итого за день:		1 517	64,348	46,477	217,705	1 518,985	0,901	2,233	289,065	620,339	14,866	

Стоимость рациона: 410,08 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

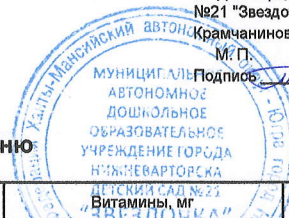
Крамчанинова Г. А.

М.П.

27 декабря 2021 г.

Подпись

День: 2
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		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
146,1	Пудинг из творога+		100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96	
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
	Итого:		293	17,47	22,409	50,367	463,889	0,152	0,45	1,066	315,579	2,005	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Итого:		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+		10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
311,1	Томаты консервированные порциями+		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
478	Оладьи из печени (запеченные)		60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+		150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
323,1	Картофельное пюре с морковью+		100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47	
220,1	Мясо для супа 1 +		33	4,29	2,805		42,405	0,008	0,025		4,95	0,248	
126,1	Компот из смородины черной+		150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64	0001 (№ 375)
	Итого:		687	21,25	14,085	66,884	496,065	0,382	10,193	128,69	120,28	8,438	
	Полдник												
0,4	Пряники+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	Итого:		170	6,03	6,405	22,74	172,69	0,077	0,272	1,05	186,52	0,622	
	Ужин												
309,1	Огурцы консервированные порциями+		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
320,1	Рулет картофельный с яйцом+		180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518	
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
	Итого:		390	11,839	12,989	68,33	438,502	0,276	0,339	31,902	72,504	3,868	
	Итого за день:		1 515	57,714	55,963	224,171	1 635,621	0,917	11,329	170,208	700,883	15,832	

Стоимость рациона: 410,08 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 27 декабря 2021 г.

Подпись



День: 3
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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
480	Какао-напиток «Несвик»		150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	
24,1	Омлет с сыром+		110	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99	
312,2	Икра кабачковая порционная+		40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
	Итого:		333	14,22	23,469	26,815	374,219	0,199	0,232	7,26	317,419	2,896	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+		75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	Итого:		75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	Обед												
300,2	Клэцки+		15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	0001 (№ 120)
253,2	Суп картофельный с клецками+		150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
260	Плов из птицы*+		160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
311,1	Томаты консервированные порциями+		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
	Итого:		559	21,764	16,99	80,51	575,084	0,227	0,174	24,628	121,089	5,039	
	Полдник												
334	Плюшка новосмоковская+		70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77	0003 (№ 334)
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	Итого:		220	8,683	8,2	45,192	287,8	0,14	0,16	0,816	174,497	0,84	
	Ужин												
112,1	Котлеты рыбные+		60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	
212,1	Калуста тушённая+		100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
132	Кисель из кураги+		150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
	Итого:		330	15,87	8,07	53,334	342,72	0,125	0,165	44,42	128,95	3,06	
	Итого за день:		1 517	60,837	56,751	212,975	1 610,235	0,706	0,753	80,774	756,204	13,559	

Стоимость рациона: 410,08 руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.
Врач(диетсэстра): _____ /
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 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М.П. 27 декабря 2021 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												
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	
7,1	Каша пшеничная молочная+		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
	Итого:		333	12,61	12,819	64,285	426,029	0,197	0,268	1,06	204,469	3,465	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Итого:		95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Обед												
528	Соус красный основной+		25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077	
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
250,2	Биточки+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
67,1	Борщ с картофелем+		150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77	
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
239,1	Мясо для супа (куры)+		15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,13	Сметана в суп+		10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
309,1	Огурцы консервированные порциями+		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
	Итого:		594	33,752	28,561	79,456	706,795	0,351	0,307	24,291	179,62	6,717	
	Полдник												
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	
0,18	Вафли+		12	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	Итого:		162	4,83	4,17	18,3	128,08	0,035	0,022	0,45	187,5	0,24	
	Ужин												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	
0,12	Сок персиковый+		150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35	
180,1	Вареники ленивые+		120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78	
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
	Итого:		305	16,81	18,53	54,85	449,18	0,125	0,425	9,23	152,75	2,94	
	Итого за день:		1 489	68,04	64,118	226,201	1 750,63	0,736	1,041	191,781	739,539	15,451	

Стоимость рациона: 410,08 руб.

Стоимость по плану: 0 руб.

Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 5
 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		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		5,319/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:		340,319	7	10,73	21,772	195,87	70,9	0,36	1,72	451,84	0,74	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Итого:		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Обед												
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
312,2	Икра кабачковая порционная+		40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+		60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	
103,1	Макаронные изделия отварные+		100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,04	Сок тыквенный+		150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
	Итого:		544	28,14	13,22	90,128	431,41	0,356	0,275	17,44	113,57	4,986	
	Полдник												
0,17	Джем+		15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075	
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
147,2	Блины+		70	4,783	2,917	29,633	147,117	0,093	0,035		12,81	0,933	
	Итого:		235	8,773	6,917	46,963	264,157	0,133	0,195	6,78	169,49	1,078	
	Ужин												
114,1	Фрикадельки рыбные+		60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69	
34,1	Чай с лимоном+		150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	Итого:		340	14,365	4,665	40,585	263,02	0,201	0,178	9,851	80,61	3,27	
	Итого за день:		1 534,319	58,308	35,552	206,798	1 186,467	71,612	1,023	159,541	827,51	11,724	

Стоимость рациона: 410,08 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.