

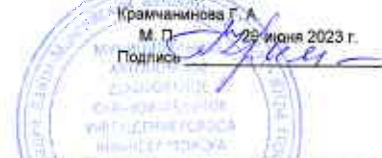
" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"

Крамчинова Г. А.

М. П. 29 июня 2023 г.

Подпись



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,39	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,06	0,21	0,98	195,54	0,32	0001 (№ 93)
33	Чай с сахаром+	0,81	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,88	0001 (№ 392)
268	Бургеры с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	14,6	486	6,96	11,36	30,76	303,3	0,13	0,26	1,08	209,24	1,8	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0003 (№ 0,29)
	Итого:	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
81,1	Суп картофельный+	5,65	200	2	2,304	15,304	83,4	0,093	0,086	8,013	16,654	0,893	
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
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)
204,1	Гречка рассыпчатая+	11,21	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		18,55	4,69	0001 (№ 313)
143,1	Налиток из плодов шиповника+	4,68	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,08	0001 (№ 388)
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05	0001 (№ 363)
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+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,008	3	6,89	0,048	0003 (№ 222)
478	Оладьи из пшена (запеченные)	27	80	12,37	8,62	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	0003 (№ 478)
	Итого:	68,08	793	34,918	19,407	107,806	720,84	0,738	13,647	271,323	104,654	19,361	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	13,06	70	8,596	25,634	34,874	404,68	0,086	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	Итого:	24,29	270	13,896	30,934	44,274	508,28	0,146	0,266	1,194	366,608	0,924	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,66	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	15,26	200	2,97	8,17	18,37	168,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	0001 (№ 344)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,08	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,8	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
	Итого:	22,31	490	6,66	8,7	41,074	341,68	0,248	0,188	46,6	103,84	3,13	
	Итого за день:	136,67	2 106	62,264	79,431	263,714	1 916,66	1,292	14,361	485,197	790,142	27,405	

Стоимость рациона: 549,64 руб.
Стоимость по плану: 136,67 руб.
Стоимость за 10: 149,36 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. Тугельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта

* УТВЕРЖДАЮ:

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Кривянинова Г. А.

М. П.

29 июня 2023

Подпись

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				Белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
144,2	Запеканка из творога+	35,78	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8	0001 (№ 237)
35,1	Кофейный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,318	77,26	0,06	0,25	1,15	40,66	0,66	0001 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
182,1	Соус молочный (сливочный)+	0,47	10	0,067	0,133	0,5	3,333		0,003	0,01	2,057	0,007	0001 (№ 351)
	Итого:	67,07	385	24,127	29,193	39,166	507,083	0,17	0,603	1,44	230,417	2,017	
	Завтрак 2ой												
0,31	Черешня+		100	1,1	0,4	10,5	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	Итого:		100	1,1	0,4	10,5	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	Обед												
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	35,13	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	0001 (№ 276)
58	Икра кабачковая+	1,52	60	1,4	4,8	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73	0003 (№ 58)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,8	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,48	150	12,25	4,32	74,97	229,35	0,23	0,09		28,11	1,63	0001 (№ 206)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9	0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)	
0,04	Сок томатный+	8,4	200	1		24,2	95,95	0,02	0,04	2,4	26	0,4	0001 (№ 389)
70,1	Щец сибирский+	6,38	200	2,86	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,763	49,558	1,8	0001 (№ 63)
	Итого:	69,74	743	41,218	15,788	139,46	697,86	0,626	0,396	24,063	164,356	9,038	
	Полдник												
0,14	Печенье+	3,4	20	1,66	2,655	16,74	97,89	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	6,9	7,166	23,94	187,89	0,087	0,322	1,26	222,62	0,662	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,26	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,67	0003 (№ 0,1)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
115,1	Лудинг рыбный+	15	60	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,81	49,25	0,8	0001 (№ 270)
104,3	Картофельное пюре+	6,84	120	2,544	3,264	18,764	104,8	0,098	0,08	8,64	29,632	0,86	0001 (№ 321)
275	Компот из консервированных плодов+	10,25	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	0001 (№ 377)
	Итого:	36,54	480	18,284	7,334	69,022	414,86	0,27	0,26	26,66	102,672	3,229	
	Итого за день:	166,91	1 918	91,629	69,87	282,178	1 866,763	1,063	1,681	68,403	762,866	16,736	

Стоимость рациона: 549,64 руб.

Стоимость по плану: 166,91 руб.

Стоимость за 10: 149,36 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 - Техничко-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

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



День: 3
Неделя: 1
Сезон: лето осень 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		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
34	Чай с молоком+	4,41	200	1,8	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,18	0001 (№ 394)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,16	108,88	0,13	0001 (№ 3)
17,1	Сул молочный с крупой (пшено)++	7,07	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	0001 (№ 95)
	Итого:	21,71	463,638	7,92	13,77	29,49	276,4	0,08	0,26	1,5	348,46	1,49	
Завтрак 2ой													
0,16	Абрикосы+		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7	
	Итого:		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7	
Обед													
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,8	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,05	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,67	200	1,8	3,904	5,704	83,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	0001 (№ 67)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,89	0,048	0003 (№ 222)
260	Плов из птицы*+	62,77	210	20,3	17	35,89	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19	0001 (№ 304)
	Итого:	76,34	733	27,718	22,422	106,34	724,414	0,26	0,326	31,664	174,774	6,892	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
334	Глюшка новосмоковская+	5,4	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	0003 (№ 334)
	Итого:	16,63	270	9,883	9,5	47,49	313,4	0,161	0,16	1,076	241,51	0,86	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,26	0,27	14,004	66,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 15)
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	12,47	180	14,068	17,555	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498	
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,26	6,64	2,08	0003 (№ 273)
	Итого:	20,32	470	17,088	18,166	18,949	633,325	0,376	0,433	44,61	96,19	6,448	
	Итого за день:	134	2 036,638	63,509	63,957	240,269	1 985,239	0,86	1,229	88,67	687,934	16,39	

Стоимость рациона: 549,64 руб.
Стоимость по плану: 134 руб.
Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шоф-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 - Техничко-технологическая карта

* УТВЕРЖДАЮ:
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №21 "Звездочка"
 Крамчинова Г. А.
 М. П. 28 июня 2023 г.
 Подпись _____



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Глициевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	6,66	5,182/51,818	2,538	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,838	0,643	0001 (№ 1)
35,1	Коричный напиток+	14,41	200	2,5	1,8	14,316	77,28	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 385)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,47	10	0,067	0,133	0,5	3,333		0,003	0,01	2,057	0,007	0001 (№ 351)
146,1	Лудинг из творога+	31,17	120	16,68	16,43	29,24	321,29	0,068	0,266	0,2	146,14	2,61	0001 (№ 235)
	Итого:	62,71	387	20,786	25,988	59,208	542,829	0,178	0,55	1,36	198,695	3,849	
	Завтрак 2ой												
0,32	Нактарин+		100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
	Итого:		100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,85	0003 (№ 0,09)
104,2	Картофельное пюре+	11,21	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	65,56	1,65	0001 (№ 321)
112,4	Котлеты или биточки из мяса:		80	10,67	5,19	4,36	108,48	0,24	15,39	0,97	37,89	0,89	
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,665	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
82,1	Суп крестьянский с крупой+	4,41	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,08	0,03	8,36	28,5	0,82	0003 (№ 81,1)
203,1	Напиток брусничный+	9,51	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,18	0003 (№ 203,1)
222	Зелень в суп+	0,85	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,046	0003 (№ 222)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
	Итого:	34,32	758	33,888	28,763	92,505	753,865	0,672	15,841	35,96	183,59	6,668	
	Полдник												
281,1	Ряженка+	12,6	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
0,4	Гречки+	6,75	50	1,68	2,655	16,74	97,89	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 483)
	Итого:	19,35	230	6,9	7,155	24,3	189,69	0,067	0,035	0,54	229,72	0,662	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,26	0,27	14,004	66,66	0,045	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
212,1	Капуста тушенная+	10,89	150	4,12	8,19	16,94	151,92	0,06	0,09	85,08	101,58	2,02	0001 (№ 336)
264,1	Печень по-деревенски+	21,73	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59	0003 (№ 264,1)
132	Кисель из кураги+	5,77	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	0001 (№ 380)
	Итого:	39,84	460	24,26	23,04	30,67	618,76	0,448	0,138	102,75	166,43	10,77	
	Итого за день:	145,22	1 936	88,694	85,256	255,433	2 150,144	1,399	16,391	146,01	774,435	22,419	

Стоимость рациона: 549,64 руб.
 Стоимость по плану: 146,22 руб.
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шоф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

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



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												
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)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	650	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
24,1	Смлет с сыром+	11,62	110	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33	0001 (№ 216)
480	Халва-напиток «Несквик»	14,48	200	4,82	4,3	12,56	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
	Итого:	44,63	425	18,486	22,376	37,132	422,96	0,242	0,282	8,61	400,9	3,24	
	Завтрак 2ой												
0,27	Паровик+		100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6	
	Итого:		100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,066	3	6,66	0,048	0003 (№ 222)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
0,04	Сок тыквенный+	8,4	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	0001 (№ 399)
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	7,38	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,48	12,31	0,26	
250,1	Котлеты+	25,96	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,625	0001 (№ 282)
69,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	5,18	200	1,9	2,2	14	66,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853	0001 (№ 84)
330,1	Горох отварной+	9,48	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815	0001 (№ 330)
528	Сюс красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,86	0,076	0001 (№ 349)
	Итого:	69,67	793	37,484	16,646	56,789	676,686	0,873	0,861	29,56	208,476	9,767	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
162,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	62	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
147,2	Влины+	5,55	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,6	0,928	0001 (№ 444)
	Итого:	16,78	295	11,64	10,304	42,915	332,48	0,19	0,29	1,29	309,66	1,078	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,89	0,048	0,018		8,9	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)
59,1	Икра овощная ++	1,99	60	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46	
167,2	Картофельное пюре запеченное+	11,41	150	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,66	1,78	
	Итого:	16,66	440	8,72	7,73	52,904	369,81	0,289	0,236	23,08	92,68	3,67	
	Итого за день:	136,74	2 053	77,21	66,166	249,24	1 832,436	1,634	1,748	72,44	1 032,005	18,356	

Стоимость рациона: 549,64 руб.
 Стоимость по плану: 136,74 руб.
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.



День: 1
Неделя: 2
Сезон: лето осень 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		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	6,66	5,182/51,818	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643	0001 (№ 1)
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)
5,1	Каша геркулес молочная+	11,25	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	0001 (№ 185)
	Итого:	22,32	467	12,639	16,625	69,162	436,446	0,232	0,331	1,44	292,378	3,013	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	0003 (№ 0,23)
	Итого:	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,96	0003 (№ 0,09)
	Компот из консервированных плодов+	10,25	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	0001 (№ 377)
222	Зелень в суп+	0,85	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,008	3	6,69	0,046	0003 (№ 222)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	6,4	0,54	0003 (№ 216,1)
267	Жаркое домашнему из говядины+	56,24	230	14,95	9,2	25,53	246,4	0,179	0,23	10,58	36,9	3,22	0001 (№ 276)
96,1	Суп-пюре из разных овощей+	8,05	200	2,8	4	11,86	93,63	0,07	0,09	6,69	85,92	0,65	0001 (№ 106)
	Итого:	77,4	743	21,988	13,918	37,264	666,91	0,396	0,416	37,67	143,7	6,847	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
301	Булочка российская+	5,91	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,06	0,05	19,65	0,887	0001 (№ 474)
	Итого:	17,14	270	10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787	
	Ужин												
179,1	Сырники с морковью+	48,66	250	39,3	14,1	53,3	486,9	0,16	0,45	1,62	246,42	1,89	0001 (№ 233)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,26	0,27	14,004	68,68	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,6	0001 (№ 399)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,19	25	0,167	0,333	1,25	8,333		0,008	0,025	5,142	0,017	0001 (№ 351)
	Итого:	56,9	505	42,747	14,903	66,164	671,393	0,248	0,496	5,645	296,432	3,277	
	Итого за день:	187,09	2 076	87,734	64,056	307,2	2 050,799	1,026	1,615	60,845	993,69	16,223	

Стоимость рациона: 549,64 руб.
Стоимость по плану: 187,09 руб.
Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"

Кремнинова Г. А.

М. П. 29 июня 2023 г.

Подпись



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Св	Fe	
Завтрак													
35,1	Кофейный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,66	0,59	0001 (№ 395)
6,1	Каша манная молочная+	11,17	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43	0001 (№ 416)
0,18	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	6,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	106,68	0,13	0001 (№ 3)
	Итого:	35,81	463,638	12,92	14,97	48,806	379,06	0,16	0,46	2,29	347,94	1,16	
Завтрак 2ой													
0,32	Нантарины+		100	1,08	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
	Итого:		100	1,08	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
Обед													
215,1	Супцы свиные порционными+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
0,09	Хлеб ржачной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	19,71	120	8,46	4,06	4,48	66,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1	0001 (№ 247)
222	Зелень в суп+	0,85	3	0,076	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,89	0,046	0003 (№ 222)
104,2	Картофельное пюре+	11,21	150	4,77	6,135	37,485	206,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,85	0001 (№ 321)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	5,96	200	1,89	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15	0001 (№ 57)
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	3,8	200	0,7	0,6	19,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95	0001 (№ 372)
	Итого:	61,83	618	26,448	21,423	106,541	722,655	0,398	0,361	106,195	181,65	7,468	
Полдник													
0,18	Варфли+	5,5	25	0,48	0,42	12	52,06	0,005	0,002		1,5	0,09	0003 (№ 0,18)
281	Кефир+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	Итого:	16,66	205	5,7	4,92	19,2	142,06	0,075	0,312	1,26	217,5	0,27	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,26	0,27	14,004	66,88	0,046	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
129,1	Кисель из клюквы+	7,02	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	0001 (№ 378)
285,2	Плов с изюмом+	12,78	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,89	74,48	0,93	0003 (№ 285,2)
	Итого:	21,25	430	5,06	1,9	44,202	261,6	0,108	0,108	3,79	87,84	1,66	
	Итого за день:	138,25	2 016,638	51,186	43,633	237,699	1 549,396	0,766	1,268	118,936	840,93	10,828	

Стоимость рациона: 549,64 руб.

Стоимость по плану: 135,25 руб.

Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: _____ Крылова Е. А.

Врач(диетестра): _____

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, Дипи принт)
0003 - Техничко-технологическая карта

* УТВЕРЖДАЮ:

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 26 июня 2023 г.

Подпись



День: 3
Неделя: 2
Сезон: лето осень 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		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
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)
480	Какао-напиток «Наскляк»	14,48	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5150	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03		9,5	0,62	0001 (№ 1)
312,2	Игра кабачковая порционная+	5,68	80	1,02	7,98	3,05	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	0001 (№ 63)
	Итого:	38,41	426	18,39	30,13	31,76	471,76	0,248	0,308	9,83	423,7	3,42	
	Завтрак 2ой												
0,16	Абрикосы+		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7	
	Итого:		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
222	Запеканка в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,89	0,048	0003 (№ 222)
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05	0001 (№ 353)
117,2	Суфле из филе куриного	25,8	75	11,2	3,82	1,94	88,94	0,05		0,15	24,3	1,02	0001 (№ 310)
277,1	Свекла тушеная с луком+	9,06	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,06	12,4	63,75	2,85	0003 (№ 277)
253,2	Суп картофельный с клецками+	5,58	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,086		9,224	20,432	0,832	0001 (№ 85)
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,05	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,06	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
300,2	Клецки+	1,46	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
	Итого:	48,61	728	24,771	24,492	110,308	739,442	0,321	0,245	27,274	211,293	8,469	
	Полдник												
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,87	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	0001 (№ 358)
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
	Итого:	17,1	270	10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	88,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый+	5,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
216,1	Помидоры свежие порциями+		80	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
171,1	Запеканка овощная+	16,82	200	6,85	7,86	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24	
314,1	Соус томатный+	1,12	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175	0001 (№ 348)
	Итого:	24,99	616	11,265	9,365	115,804	466,63	0,323	0,223	41,6	141,67	4,326	
	Итого за день:	128,01	2 038	65,596	71,597	295,882	2 026,392	1,038	1,052	89,714	1 043,633	18,384	

Стоимость рациона: 549,64 руб.
Стоимость по плану: 129,01 руб.
Стоимость за 10: 149,36 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, Д/ели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Николаевартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 июня 2023 г.
Подпись *Г. А. Крамчанинова*



День: 4
Неделя: 2
Сезон: лето осень 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													
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,08	84	0,01		0,18	108,66	0,13	0001 (№ 3)
33	Чай с сахаром+	0,81	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 362)
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	6,11	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,62	0,22	0001 (№ 94,6)
	Итого:	16,15	463,638	6,22	11,87	14,73	240,5	0,07	0,24	1,39	332,9	1,21	
Завтрак 2ой													
0,31	Черешня+		100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	Итого:		100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
Обед													
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)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,8	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
222	Валень в суп+	0,65	3	0,076	0,018	0,12	0,9		0,008	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	31,59	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,06	0,68	95,47	20,4	1,33	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	11,63	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,89	0,95	0001 (№ 375)
83,1	Суп из овощей+	5,24	200	1,504	4	6,8	76,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613	0001 (№ 83,1)
182,2	Соус молочный (для заправки овощей, рыбы и мяса)+	4,38	50	6,95	23,05	24,7	333	0,003	0,008	0,032	6,99	0,029	0001 (№ 352)
	Итого:	63,63	776	37,414	47,888	98,922	967,036	0,323	0,81	177,543	112,43	6,286	
Полдник													
281,1	Ряженка+	12,6	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
0,14	Печенье+	3,4	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
	Итого:	16	200	6,9	7,165	24,3	189,69	0,067	0,036	0,54	229,72	0,652	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,86	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
178,1	Лепешки с творогом+	24,63	200	18,91	3,35	47,31	298,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16	0001 (№ 212)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,68	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	0001 (№ 398)
162,1	Соус молочный (сладкий)+	0,47	10	0,067	0,133	0,5	3,333		0,003	0,01	2,057	0,007	0001 (№ 351)
	Итого:	31,23	440	21,967	3,763	10,126	431,263	0,169	0,311	220,165	114,237	6,797	
	Итого за день:	130,01	1 979,638	73,891	71,066	228,578	1 876,769	0,618	1,406	414,638	822,287	16,744	

Стоимость рациона: 549,64 руб.
Стоимость по плану: 130,01 руб.
Стоимость за 10: 149,36 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, Дали принт)
0003 - Техничко-технологическая карта



День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: лето осень 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, раз, №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
7,1	Каша пшеничная молочная+	11,21	200	11,6	5,5	50,6	303,2		24	0,93	185,94	2,68	0001 (№ 417)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
35,1	Кефирный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,96	0,59	0001 (№ 395)
	Итого:	32,05	455	16,55	14,65	79,736	516,46	0,11	24,28	2,08	236,1	3,87	
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													
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	60	3,3	0,6	17,1	68,51	0,06	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
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)
275	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	6,64	2,08	0003 (№ 275)
250,2	Биточки+	25,97	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
212,1	Калупа тушанная+	10,89	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,05	0,09	65,06	101,58	2,02	0001 (№ 335)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,8	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,75	0,016	0003 (№ 0,13)
80,1	Расоленный ленинградский+	5,42	200	1,904	4,104	30	99,6	0,068	0,053	5,64	16,3	0,744	0001 (№ 76)
	Итого:	69,11	776	29,734	26,792	104,626	703,362	0,299	0,355	79,332	205,32	8,383	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
0,4	Пряники+	6,75	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
	Итого:	17,98	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,55	0,046	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	6,4	0,54	0003 (№ 216,1)
246,3	Рыба горбуша, запеченная с ядрофелем по-русски+	30,22	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	0001 (№ 250)
34,1	Чай с лимоном+	2,27	200	0,22	0,1	14,56	59	0,003	0,003	2,9	6,2	0,907	0001 (№ 393)
	Итого:	33,94	490	25,73	17,38	41,964	427,28	0,391	0,041	31,4	77,74	3,687	
	Итого за день:	167,76	2 071	80,294	66,677	273,366	1 936,612	0,907	24,898	123,852	764,08	17,112	

Стоимость рациона: 549,64 руб.
 Стоимость по плану: 167,75 руб.
 Стоимость за 10: 149,36 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