

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 19 июня 2022 г.



День: 1  
Неделя: 1  
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			
	<b>Завтрак</b>												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	9,24	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	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	0,86	0001 (№ 392)
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)
	<b>Итого:</b>	<b>16,48</b>	<b>455</b>	<b>6,95</b>	<b>11,35</b>	<b>30,76</b>	<b>303,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,08</b>	<b>209,24</b>	<b>1,8</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
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)
	<b>Итого:</b>	<b>7,39</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Обед</b>												
81,1	Суп картофельный+	5,65	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	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		19,55	4,59	0001 (№ 313)
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05	0001 (№ 383)
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)
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	6,69	0,048	0003 (№ 222)
478	Оладьи из печени (запеченные)	27	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	
	<b>Итого:</b>	<b>68,08</b>	<b>793</b>	<b>34,918</b>	<b>19,407</b>	<b>107,806</b>	<b>720,84</b>	<b>0,738</b>	<b>13,647</b>	<b>271,323</b>	<b>104,554</b>	<b>19,351</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	15,19	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+	13,26	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	<b>Итого:</b>	<b>28,45</b>	<b>270</b>	<b>13,696</b>	<b>30,934</b>	<b>44,274</b>	<b>508,28</b>	<b>0,146</b>	<b>0,256</b>	<b>1,194</b>	<b>356,508</b>	<b>0,924</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	15,26	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	0001 (№ 344)
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)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
	<b>Итого:</b>	<b>22,31</b>	<b>490</b>	<b>6,65</b>	<b>8,7</b>	<b>61,074</b>	<b>341,56</b>	<b>0,248</b>	<b>0,188</b>	<b>46,6</b>	<b>103,84</b>	<b>3,13</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>142,71</b>	<b>2 108</b>	<b>62,264</b>	<b>70,431</b>	<b>253,714</b>	<b>1 916,56</b>	<b>1,292</b>	<b>14,361</b>	<b>485,197</b>	<b>790,142</b>	<b>27,405</b>	

Стоимость рациона: 713,52 руб.  
Стоимость по плану: 142,71 руб.  
Стоимость за 10: 155,99 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: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень сад  
 Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовска ДС  
 №21 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 17 июня 2022 г.



**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>													
144,2	Запеканка из творога+	35,76	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+	18,81	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	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 (сладкий)+	0,57	10	0,067	0,133	0,5	3,333		0,003	0,01	2,057	0,007	0001 (№ 351)
	<b>Итого:</b>	<b>61,67</b>	<b>385</b>	<b>24,127</b>	<b>29,193</b>	<b>39,156</b>	<b>507,083</b>	<b>0,17</b>	<b>0,603</b>	<b>1,44</b>	<b>230,417</b>	<b>2,017</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,31	Черешня+		100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>													
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 (№ 278)
58	Икра кабачковая+	1,52	60	1,4	4,6	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	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,46	150	12,25	4,32	74,87	229,36	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 тыквенный+	8,4	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	0001 (№ 399)
70,1	Борщ сибирский+	6,38	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6	0001 (№ 63)
	<b>Итого:</b>	<b>69,74</b>	<b>743</b>	<b>41,218</b>	<b>16,788</b>	<b>139,46</b>	<b>697,86</b>	<b>0,526</b>	<b>0,396</b>	<b>24,053</b>	<b>164,366</b>	<b>8,038</b>	
<b>Полдник</b>													
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)
281	Кефир+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>14,56</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>23,94</b>	<b>187,69</b>	<b>0,087</b>	<b>0,322</b>	<b>1,26</b>	<b>222,52</b>	<b>0,652</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
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	Пудинг рыбный+	15,34	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	0001 (№ 270)
104,3	Картофельное пюре+	9,2	120	2,544	3,264	16,784	104,8	0,096	0,08	8,64	29,632	0,88	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)
	<b>Итого:</b>	<b>36,24</b>	<b>490</b>	<b>18,284</b>	<b>7,334</b>	<b>69,022</b>	<b>414,85</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>26,65</b>	<b>102,672</b>	<b>3,229</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>172,11</b>	<b>1 918</b>	<b>91,629</b>	<b>59,87</b>	<b>282,178</b>	<b>1 855,783</b>	<b>1,063</b>	<b>1,581</b>	<b>68,403</b>	<b>752,865</b>	<b>15,736</b>	

Стоимость рациона: 713,52 руб.  
 Стоимость по плану: 172,11 руб.  
 Стоимость за 10: 155,99 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

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	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+	5,54	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,66	0,13	0001 (№ 3)
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	8,95	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	0001 (№ 95)
	<b>Итого:</b>	<b>24,72</b>	<b>463,638</b>	<b>7,92</b>	<b>13,77</b>	<b>29,49</b>	<b>276,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>1,5</b>	<b>348,46</b>	<b>1,49</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Обед</b>												
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)
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)
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)
73,1	Щи из свежей капусты+	6,08	200	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66	0001 (№ 67)
222	Зелень в суп+	0,85	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	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)
260	Плов из птицы+	62,77	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19	0001 (№ 304)
	<b>Итого:</b>	<b>76,76</b>	<b>733</b>	<b>28,118</b>	<b>23,398</b>	<b>106,766</b>	<b>740,19</b>	<b>0,243</b>	<b>0,319</b>	<b>35,476</b>	<b>189,066</b>	<b>6,968</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	15,19	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
334	Плюшка новомосковская+	5,52	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	0003 (№ 334)
	<b>Итого:</b>	<b>20,71</b>	<b>270</b>	<b>9,883</b>	<b>9,5</b>	<b>47,49</b>	<b>313,4</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,86</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
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)
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	12,47	180	14,068	17,655	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			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
	<b>Итого:</b>	<b>20,32</b>	<b>470</b>	<b>17,088</b>	<b>18,165</b>	<b>98,949</b>	<b>633,325</b>	<b>0,376</b>	<b>0,433</b>	<b>44,61</b>	<b>95,19</b>	<b>6,448</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>142,5</b>	<b>2 036,638</b>	<b>63,909</b>	<b>64,933</b>	<b>291,695</b>	<b>2 001,015</b>	<b>0,863</b>	<b>1,222</b>	<b>92,562</b>	<b>902,216</b>	<b>16,466</b>	

Стоимость рациона: 713,52 руб.  
 Стоимость по плану: 142,5 руб.  
 Стоимость за 10: 155,99 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

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

0003 - Техничко-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крылова Е. А.

М.П. 17 июня 2022 г.



День: 4  
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	
	<b>Завтрак</b>												
35,1	Кофейный напиток+	18,81	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
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)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,57	10	0,067	0,133	0,5	3,333		0,003	0,01	2,057	0,007	0001 (№ 351)
146,1	Пудинг из творога+	31,17	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61	0001 (№ 235)
	<b>Итого:</b>	<b>57,21</b>	<b>387</b>	<b>20,788</b>	<b>25,988</b>	<b>59,208</b>	<b>542,829</b>	<b>0,178</b>	<b>0,55</b>	<b>1,36</b>	<b>198,695</b>	<b>3,849</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,31	Черешня+		100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>	
	<b>Обед</b>												
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)
112,4	Котлеты или биточки из кефы		80	10,57	5,19	4,36	108,46	0,24	15,39	0,97	37,89	0,89	
104,2	Картофельное пюре+	11,66	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	0001 (№ 321)
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)
82,1	Суп крестьянский с крупой+	4,41	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82	0003 (№ 81,1)
203,1	Напиток брусничный+	9,51	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	0003 (№ 203,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
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)
	<b>Итого:</b>	<b>34,77</b>	<b>758</b>	<b>33,688</b>	<b>28,763</b>	<b>92,505</b>	<b>753,865</b>	<b>0,872</b>	<b>15,641</b>	<b>35,96</b>	<b>183,59</b>	<b>6,868</b>	
	<b>Полдник</b>												
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	Пряники+	6,75	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
	<b>Итого:</b>	<b>19,35</b>	<b>230</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>24,3</b>	<b>189,69</b>	<b>0,067</b>	<b>0,035</b>	<b>0,54</b>	<b>229,72</b>	<b>0,652</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
212,1	Капуста тушённая+	10,89	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	0001 (№ 336)
264,1	Печень по-деревенски+	22,11	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)
	<b>Итого:</b>	<b>40,22</b>	<b>460</b>	<b>24,26</b>	<b>23,04</b>	<b>80,57</b>	<b>619,76</b>	<b>0,448</b>	<b>0,138</b>	<b>102,75</b>	<b>156,43</b>	<b>10,77</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>151,55</b>	<b>1 935</b>	<b>86,734</b>	<b>85,336</b>	<b>267,183</b>	<b>2 154,424</b>	<b>1,365</b>	<b>16,374</b>	<b>155,61</b>	<b>801,435</b>	<b>23,939</b>	

Стоимость рациона: 713,52 руб.  
Стоимость по плану: 151,55 руб.  
Стоимость за 10: 155,99 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

0001 - «Сборник рецептур 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 Нижнеартовска ДС

№21 "Звездочка"

М. П. 3 июня 2022 г.



День: 5  
Неделя: 1  
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	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	11,9	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,38	3	0,24	0001 (№ 12)
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)
24,1	Омлет с сыром+	12,33	110	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33	0001 (№ 216)
480	Какао-напиток «Несквик»	18,24	200	4,82	4,3	12,56	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
	<b>Итого:</b>	<b>48,9</b>	<b>425</b>	<b>18,486</b>	<b>22,376</b>	<b>37,132</b>	<b>422,96</b>	<b>0,242</b>	<b>0,282</b>	<b>8,51</b>	<b>400,9</b>	<b>3,24</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,33	Киви+	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	0003 (№ 0,33)
	<b>Итого:</b>	<b>17,07</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	
<b>Обед</b>													
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	7,38	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	
0,04	Сок тыквенный+	8,4	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	0001 (№ 399)
222	Зелень в суп+	0,85	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	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)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	5,18	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853	0001 (№ 84)
250,1	Котлеты+	28,08	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
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	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	0001 (№ 349)
	<b>Итого:</b>	<b>69,79</b>	<b>793</b>	<b>37,464</b>	<b>16,646</b>	<b>96,789</b>	<b>676,595</b>	<b>0,873</b>	<b>0,861</b>	<b>29,56</b>	<b>208,475</b>	<b>9,767</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	15,19	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
147,2	Блины+	6,6	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928	0001 (№ 444)
	<b>Итого:</b>	<b>21,79</b>	<b>270</b>	<b>9,84</b>	<b>8,179</b>	<b>39,04</b>	<b>260,48</b>	<b>0,146</b>	<b>0,195</b>	<b>1,04</b>	<b>233,2</b>	<b>1,028</b>	
<b>Ужин</b>													
33	Чай с сахаром+	0,81	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	0001 (№ 349)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
57,1	Икра баклажанная+	0,91	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54	
167,2	Картофельное пюре запеченное+	11,9	150	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78	
	<b>Итого:</b>	<b>15,49</b>	<b>465</b>	<b>9,392</b>	<b>9,954</b>	<b>55,403</b>	<b>393,175</b>	<b>0,295</b>	<b>0,25</b>	<b>21,885</b>	<b>89,66</b>	<b>3,826</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>163,04</b>	<b>2 053</b>	<b>75,982</b>	<b>66,566</b>	<b>236,464</b>	<b>1 790,2</b>	<b>1,577</b>	<b>1,628</b>	<b>240,995</b>	<b>972,235</b>	<b>18,661</b>	

Стоимость рациона: 713,52 руб.  
Стоимость по плану: 163,04 руб.  
Стоимость за 10: 155,99 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. Тугельяна, изд. 2011 г., Москва, ДеЛи принт)  
0003 - Техничко-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Криванникова Г. А.

М. П. 17 июня 2022 г.



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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+	5,54	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
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)
6,1	Каша манная молочная+	14,48	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43	
	<b>Итого:</b>	<b>26,68</b>	<b>467</b>	<b>12,339</b>	<b>14,925</b>	<b>64,352</b>	<b>442,645</b>	<b>0,152</b>	<b>0,321</b>	<b>1,44</b>	<b>283,038</b>	<b>2,263</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,32	Нектарин+		100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>	
	<b>Обед</b>												
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)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	46,74	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76	
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)
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	8,77	200	2,8	4	11,88	93,63	0,07	0,09	6,69	65,92	0,65	
	<b>Итого:</b>	<b>68,61</b>	<b>743</b>	<b>28,638</b>	<b>29,188</b>	<b>83,434</b>	<b>712,57</b>	<b>0,456</b>	<b>0,188</b>	<b>56,61</b>	<b>147,64</b>	<b>8,387</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	15,19	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
301	Булочка российская+	6,03	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	0001 (№ 474)
	<b>Итого:</b>	<b>21,22</b>	<b>270</b>	<b>10,06</b>	<b>8,68</b>	<b>55,13</b>	<b>336,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>240,05</b>	<b>0,787</b>	
	<b>Ужин</b>												
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	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,42	25	0,167	0,333	1,25	8,333		0,008	0,025	5,142	0,017	0001 (№ 351)
	<b>Итого:</b>	<b>67,13</b>	<b>506</b>	<b>42,747</b>	<b>14,903</b>	<b>96,154</b>	<b>671,393</b>	<b>0,248</b>	<b>0,496</b>	<b>6,645</b>	<b>298,462</b>	<b>3,277</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>173,64</b>	<b>2 075</b>	<b>94,844</b>	<b>68,016</b>	<b>307,92</b>	<b>2 207,109</b>	<b>1,02</b>	<b>1,272</b>	<b>70,185</b>	<b>975,19</b>	<b>14,993</b>	

Стоимость рациона: 713,52 руб.  
Стоимость по плану: 173,64 руб.  
Стоимость за 10: 155,99 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

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

0003 - Техничко-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамданизова Г. А.

М. П. 17 июня 2022 г.

Подпись



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			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	В12	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01					0001 (№ 3)
33	Чай с сахаром+	0,81	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	9,99	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	0001 (№ 94,6)
	<b>Итого:</b>	<b>21,03</b>	<b>463,638</b>	<b>6,22</b>	<b>11,87</b>	<b>14,73</b>	<b>240,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>1,39</b>	<b>332,9</b>	<b>1,21</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,31	Черешня+		100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>	
	<b>Обед</b>												
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)
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)
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)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,008	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,895	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
228,1	Перец фаршированный мясом и рисом+	31,59	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	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	6,88	0,95	0001 (№ 375)
83,1	Суп из овощей+	5,24	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613	0001 (№ 83,1)
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	4,85	50	6,95	23,05	24,7	333	0,003	0,008	0,032	6,99	0,029	0001 (№ 352)
	<b>Итого:</b>	<b>64,1</b>	<b>776</b>	<b>37,414</b>	<b>47,888</b>	<b>98,822</b>	<b>967,036</b>	<b>0,323</b>	<b>0,81</b>	<b>177,543</b>	<b>112,43</b>	<b>6,286</b>	
	<b>Полдник</b>												
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)
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>7,165</b>	<b>24,3</b>	<b>189,69</b>	<b>0,067</b>	<b>0,035</b>	<b>0,54</b>	<b>229,72</b>	<b>0,652</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
178,1	Лапшевник с творогом+	24,63	200	18,91	3,35	47,31	288,03	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)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,57	10	0,067	0,133	0,5	3,333		0,003	0,01	2,057	0,007	0001 (№ 351)
	<b>Итого:</b>	<b>31,33</b>	<b>440</b>	<b>21,957</b>	<b>3,753</b>	<b>80,126</b>	<b>431,263</b>	<b>0,158</b>	<b>0,311</b>	<b>220,165</b>	<b>114,237</b>	<b>6,797</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>132,46</b>	<b>1 979,638</b>	<b>73,591</b>	<b>71,066</b>	<b>228,578</b>	<b>1 876,769</b>	<b>0,618</b>	<b>1,406</b>	<b>414,638</b>	<b>822,287</b>	<b>16,744</b>	

Стоимость рациона: 713,52 руб.  
Стоимость по плану: 132,46 руб.  
Стоимость за 10: 155,99 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: 2  
Неделя: 2  
Сезон: лето осень сад  
Возрастная категория: Дети-сад

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



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
5,1	Каша геркулес молочная+	14,56	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	0001 (№ 185)
35,1	Кофейный напиток+	18,81	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
	<b>Итого:</b>	<b>43,6</b>	<b>463,638</b>	<b>13,12</b>	<b>16,57</b>	<b>43,606</b>	<b>371,86</b>	<b>0,23</b>	<b>0,47</b>	<b>2,29</b>	<b>357,28</b>	<b>1,9</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,32	Нектарин+		100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>	
	<b>Обед</b>												
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	19,71	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	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 (№ 13)
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		0,008	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
104,2	Картофельное пюре+	11,66	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,185	16,215	55,56	1,65	0001 (№ 321)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	5,98	200	1,98	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 (яблук)+	3,8	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95	0001 (№ 372)
	<b>Итого:</b>	<b>61,98</b>	<b>818</b>	<b>26,448</b>	<b>21,423</b>	<b>106,541</b>	<b>722,655</b>	<b>0,398</b>	<b>0,361</b>	<b>106,195</b>	<b>181,65</b>	<b>7,468</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,18	Вафли+	5,5	25	0,48	0,42	12	52,08	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)
	<b>Итого:</b>	<b>16,66</b>	<b>205</b>	<b>5,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,2</b>	<b>142,08</b>	<b>0,075</b>	<b>0,312</b>	<b>1,26</b>	<b>217,5</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
129,1	Кисель из клюквы+	7,02	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	0001 (№ 378)
265,2	Плов с изюмом+	12,78	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93	
	<b>Итого:</b>	<b>21,25</b>	<b>430</b>	<b>5,06</b>	<b>1,9</b>	<b>54,202</b>	<b>261,6</b>	<b>0,108</b>	<b>0,108</b>	<b>3,79</b>	<b>87,84</b>	<b>1,66</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>143,49</b>	<b>2 016,638</b>	<b>51,388</b>	<b>45,133</b>	<b>232,399</b>	<b>1 542,195</b>	<b>0,846</b>	<b>1,278</b>	<b>118,935</b>	<b>850,27</b>	<b>11,678</b>	

Стоимость рациона: 713,52 руб.  
Стоимость по плану: 143,49 руб.  
Стоимость за 10: 155,99 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":



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	
	<b>Завтрак</b>												
24,1	Омлет с сыром+	12,33	110	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33	0001 (№ 216)
480	Какао-напиток «Несквик»	18,24	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
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)
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,68	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	0001 (№ 53)
	<b>Итого:</b>	<b>42,68</b>	<b>425</b>	<b>18,39</b>	<b>30,13</b>	<b>31,76</b>	<b>471,76</b>	<b>0,248</b>	<b>0,306</b>	<b>9,83</b>	<b>423,7</b>	<b>3,42</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Обед</b>												
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		0,006	3	6,69	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 (№ 363)
117,2	Суфле из филе куриного	26,08	75	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02	0001 (№ 310)
277,1	Свекла тушенная с луком+	9,06	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	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	0,088		9,224	20,432	0,832	0001 (№ 85)
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,05	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
300,2	Клецки+	1,7	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
	<b>Итого:</b>	<b>49,03</b>	<b>728</b>	<b>24,771</b>	<b>24,492</b>	<b>110,308</b>	<b>739,442</b>	<b>0,321</b>	<b>0,245</b>	<b>27,274</b>	<b>211,293</b>	<b>8,469</b>	
	<b>Полдник</b>												
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+	15,19	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>21,06</b>	<b>270</b>	<b>10,28</b>	<b>7,52</b>	<b>58,91</b>	<b>320,86</b>	<b>0,143</b>	<b>0,218</b>	<b>1,11</b>	<b>238,97</b>	<b>1,47</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
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)
171,1	Запеканка овощная+	16,82	200	6,85	7,66	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)
	<b>Итого:</b>	<b>24,99</b>	<b>615</b>	<b>11,255</b>	<b>9,355</b>	<b>85,904</b>	<b>455,63</b>	<b>0,323</b>	<b>0,223</b>	<b>41,5</b>	<b>141,67</b>	<b>4,325</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>137,76</b>	<b>2 038</b>	<b>66,596</b>	<b>71,597</b>	<b>295,882</b>	<b>2 026,392</b>	<b>1,038</b>	<b>1,052</b>	<b>89,714</b>	<b>1 043,633</b>	<b>18,384</b>	

Стоимость рациона: 713,52 руб.  
Стоимость по плану: 137,76 руб.  
Стоимость за 10: 155,99 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. 17 июня 2022 г.



День: 5  
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	B6	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
7,1	Каша пшеничная молочная+	14,37	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	165,94	2,66	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	Кофейный напиток+	18,81	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
	<b>Итого:</b>	<b>39,61</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>14,65</b>	<b>79,736</b>	<b>516,46</b>	<b>0,11</b>	<b>24,28</b>	<b>2,08</b>	<b>236,1</b>	<b>3,87</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
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)
	<b>Итого:</b>	<b>13,33</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
	<b>Обед</b>												
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)
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)
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
250,2	Биточки+	26,09	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
212,1	Капуста тушеная+	10,89	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	0001 (№ 336)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	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)
0,13	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)
80,1	Рассольник ленинградский+	5,42	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	0001 (№ 76)
	<b>Итого:</b>	<b>69,23</b>	<b>778</b>	<b>30,034</b>	<b>26,832</b>	<b>106,726</b>	<b>709,182</b>	<b>0,319</b>	<b>0,365</b>	<b>90,132</b>	<b>203,52</b>	<b>8,623</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	15,19	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)
	<b>Итого:</b>	<b>21,94</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>	
	<b>Ужин</b>												
59,1	Икра овощная ++	1,86	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	30,22	200	22,53	16,91	11,06	287	0,3		13,5	54,24	1,67	0001 (№ 250)
34,1	Чай с лимоном+	2,27	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	0001 (№ 393)
	<b>Итого:</b>	<b>36,8</b>	<b>490</b>	<b>26,63</b>	<b>21,28</b>	<b>46,664</b>	<b>477,18</b>	<b>0,391</b>	<b>0,061</b>	<b>24,5</b>	<b>98,89</b>	<b>3,847</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>179,91</b>	<b>2 071</b>	<b>80,394</b>	<b>70,747</b>	<b>267,766</b>	<b>1 944,462</b>	<b>0,907</b>	<b>24,908</b>	<b>122,752</b>	<b>784,43</b>	<b>19,212</b>	

Стоимость рациона: 713,52 руб.  
Стоимость по плану: 179,91 руб.  
Стоимость за 10: 155,99 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