

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето 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+	3,97	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	87,5	1,071	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	108,68	0,13	0001 (№ 3)
17,1	Суп 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:	21,27	443,638	7,73	13,58	28,01	267,01	0,078	0,242	1,462	340,96	1,371	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0003 (№ 0,29)
	Итого:	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0003 (№ 399)
80,1	Рассольник ленинградский+	5,42	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	18,8	0,744	0001 (№ 76)
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)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,005	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)
119,1	Гуляш из отварной говядины+	29,35	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	0001 (№ 277)
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,73	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413	0001 (№ 206)
	Итого:	55,63	733	37,489	23,186	146,927	735,789	0,504	0,423	18,26	158,692	7,195	
	Полдник												
301	Булочка российская+	5,91	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	0001 (№ 474)
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,48	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
	Итого:	16,01	250	9,55	8,16	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777	
	Ужин												
129,1	Кисель из клюквы+	7,02	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	0001 (№ 378)
215,1	Огурцы свежие порциями+		50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25	0001 (№ 13)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	15,26	200	2,97	6,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	0001 (№ 344)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	0003 (№ 0,1)
	Итого:	23,26	470	4,923	8,4	56,231	326,7	0,189	0,16	43,1	66,32	2,25	
	Итого за день:	123,55	1 996,638	59,732	53,356	295,158	1 697,339	0,925	1,069	228,798	797,982	13,793	

Стоимость рациона: 536,97 руб.
Стоимость по плану: 123,55 руб.
Стоимость за 10: 166,43 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: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №21 "Звездочка"
 Крайчихина Г. А.
 М.П. 29 марта 2023 г.
 Подпись: _____



Примерное двухнедельное циклическое 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	В3	Са	Fe		
Завтрак														
7,1	Каша пшеничная молочная+	11,21	200	11,6	5,5	50,8	303,2							
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 417)	
266	Бутерброды с джемом+	5,58	50/15	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	0001 (№ 395)	
	Итого:	29,76	446	16,36	10,87	92,664	533,734	0,104	24,255	2,445	233,214	3,881		
Завтрак 2ой														
0,23	Груша+	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3		
	Итого:	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	0003 (№ 0,23)	
Обед														
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232							
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5							
86,1	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)	
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	3,8	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95	0001 (№ 372)	
251,1	Азу с говядиной+	65,26	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3	0002 (№ 438)	
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	1,85	0003 (№ 0,09)	
	Итого:	79,92	753	19,652	23,76	88,632	568,092	0,4	0,146	125,7	128,05	7,966		
Полдник														
0,14	Печенье+	4,25	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59	0003 (№ 0,14)	
281	Кефир+	12,4	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	0001 (№ 401)	
	Итого:	16,65	225	7,9	8,319	28,925	222,112	0,099	0,359	1,4	248,15	0,79		
Ужин														
16,1	Сырники из творога+	43,37	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05	0001 (№ 16)	
33	Чай с сахаром+	0,81	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,42	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	0001 (№ 351)	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)	
	Итого:	47,05	410	13,78	5,97	29,444	270,38	0,138	0,398	0,46	232,26	2,5		
	Итого за день:	186,71	1 933	67,992	48,939	249,066	1 734,868	0,761	25,188	136,005	860,674	17,457		

Стоимость рациона: 536,97 руб.
 Стоимость по плану: 188,71 руб.
 Стоимость за 10: 166,43 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, Дали 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. 29 марта 2023 г.



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето 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	В6	Са	Fe	
	Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
480	Какао-напиток «Несквик»	13,03	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945	0003 (№ 480)
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)
60,2	Икра морковная+	4,36	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	0002 (№ 78)
	Итого:	35,64	405	18,588	27,22	36,142	458,034	0,236	0,3	10,046	399,4	4,035	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	0003 (№ 0,33)
	Итого:	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Обед												
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	2,63	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,002	0,005	0,019	4,184	0,017	0001 (№ 352)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,018	0003 (№ 0,13)
0,04	Сок тыквенный+	8,4	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	0001 (№ 399)
330,1	Горох отварной+	8,22	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173	0001 (№ 330)
117,2	Суфле из филе куриного	27,52	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088	0001 (№ 310)
215,1	Огурцы свежие порциями+		80	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,67	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	0001 (№ 67)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,008	3	6,89	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)
	Итого:	55,89	781	33,783	26,667	90,639	732,942	0,717	0,648	19,843	203,783	8,576	
	Полдник												
334	Плюшка новомосковская+	5,4	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	0003 (№ 334)
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
	Итого:	15,5	260	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85	
	Ужин												
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	30,22	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	0001 (№ 250)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,21	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	0001 (№ 398)
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	8,8	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4	0003 (№ 311)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,98	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	Итого:	44,68	460	28,99	17,23	43,315	428,798	0,362	0,145	219	77,3	7,194	
	Итого за день:	168,78	1 976	88,534	80,477	224,746	1 970,834	1,481	1,277	429,861	939,963	21,455	

Стоимость рациона: 536,97 руб.
Стоимость по плану: 168,78 руб.
Стоимость за 10: 166,43 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

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети-сад

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"



Крамбанинова Г. А.
М. П. Подпись
29 марта 2023 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	Са	Fe	
	Завтрак												
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	89,534	0,054	0,226	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
146,1	Пудинг из творога+	33,77	130	16,987	17,799	31,877	348,064	0,071	0,288	0,217	158,318	2,827	0001 (№ 235)
266,1	Бутерброды с маслом+	6,43	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,42	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	0001 (№ 351)
	Итого:	54,59	340	21,927	23,689	73,621	583,698	0,176	0,563	1,382	212,182	4,248	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Обед												
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,008	0,005	1,175	0,88	0,076	0001 (№ 349)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
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)
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	38,94	210	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35	0001 (№ 291)
82,1	Суп хрестьянский 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)
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
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	6,69	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	1,85	0003 (№ 0,09)
	Итого:	60,96	771	29,192	25,172	90,925	714,427	0,473	0,917	64,46	119,8	10,93	
	Полдник												
0,18	Вафли+	5,5	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002				
281,1	Ряженка*+	14	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2	0001 (№ 401)
	Итого:	19,5	225	6,28	5,42	20,4	154,302	0,049	0,028	0,6	249,5	0,29	
	Ужин												
215,1	Огурцы свежие порциями+		50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25	0001 (№ 13)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
275	Компот из консервированных плодов+	9,23	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	0001 (№ 377)
23,1	Мякоть, тушённая с рисом+	13,91	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6	0001 (№ 136)
	Итого:	24,69	460	6,357	10,32	76,621	429,143	0,119	0,095	7,26	42,961	1,815	
	Итого за день:	174,5	1 896	64,656	64,682	269,057	1 919,47	0,877	1,823	111,702	659,413	17,384	

Стоимость рациона: 536,97 руб.
Стоимость по плану: 174,5 руб.
Стоимость за 10: 168,43 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: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети-сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
33	Чай с сахаром+	0,73	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	0001 (№ 392)
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	8,11	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	0001 (№ 94,6)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	15,27	435	6,13	11,25	29,256	287,6	0,11	0,269	1,2	233,08	1,614	
	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	1,6	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,8	0,22	9,04						
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04	0,05	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
234,3	Рыба горбуша припущенная+	32,79	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	0003 (№ 220,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0001 (№ 245)
0,44	Сок фруктовый+	5,04	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	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)
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)
495	Суп из замороженных овощей	8,13	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8	0003 (№ 495)
104,2	Картофельное пюре+	9,71	130	4,134	5,317	27,287	180,713	0,169	0,143	14,053	48,152	1,43	0001 (№ 321)
	Итого:	76,5	738	29,792	20,106	82,777	626,816	0,498	1,183	43,427	188,572	6,704	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
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)
	Итого:	15,97	250	9,77	6,99	57,97	310,52	0,138	0,202	1,006	216,93	1,46	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		8,9	0,57	0003 (№ 0,1)
255,2	Голубцы ленивые +	38,51	180	11,52	14,391	13,689	230,103	0,09		42,651	59,976	2,502	0001 (№ 298)
216,1	Помидоры свежие порциями+		50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,46	0003 (№ 216,1)
132	Кисель из кураги+	5,77	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	0001 (№ 380)
	Итого:	43,73	460	15,383	14,744	67,516	471,276	0,171	0,066	65,191	98,536	4,112	
	Итого за день:	166,14	1 983	62,676	53,189	258,519	1 783,511	0,957	1,769	110,824	745,118	13,49	

Стоимость рациона: 536,97 руб.
Стоимость по плану: 166,14 руб.
Стоимость за 10: 166,43 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: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети-сад

* УТВЕРЖДАЮ:
МДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"



Кристьянинова Г. А.
М.П. 29 марта 2023 г.

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 «Несквик»	13,03	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126					
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		4,898	216	0,945	0003 (№ 480)
8,1	Каша кукурузная молочная+	11,09	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
	Итого:	34,35	443,638	18,458	17,54	62,212	484,634	0,246	0,23	0,93	197,43	1,68	0003 (№ 8,1)
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03					
	Итого:	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0003 (№ 0,29)
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,08					
222	Зелень в суп+	0,85	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	49,12	200	15,87	6,21	10,71	182,2	0,15		1,6	68,66	77,64	2,59
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	10,47	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009		0,009	59,4	6,192	0,855
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	5,35	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133		0,066	4,983	44,33	1,716
	Итого:	67,78	633	25,378	12,748	77,314	622,364	0,382	1,721	138,043	152,352	7,159	0001 (№ 81)
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,08	0,045					
303	Шанежка с картофелем+	9,99	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086		0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:	20,09	250	11,6	12,38	48,79	360,91	0,131	0,23	6,671	337,373	0,949	0003 (№ 303)
	Ужин												
264,1	Печень ло-деревенски+	43,46	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68					
275	Компот из консервированных плодов+	10,25	200	0,16		30,334	123,07	0,016		0,032	2,4	8,39	0,439
487	Салат «Степной»	5,94	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041					
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048		0,018	6,25	10,66	0,414
	Итого:	61,1	450	36,85	32,49	72,028	731,28	0,785	0,05	83,95	72,53	16,603	0003 (№ 0,1)
	Итого за день:	190,72	1 876,638	92,326	75,198	270,144	2 131,868	1,574	2,251	396,67	1 100,365	29,666	

Стоимость рациона: 536,97 руб.
Стоимость по плану: 190,72 руб.
Стоимость за 10: 166,43 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 - Техничо-технологическая карта

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети-сад

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крестьянинова Т. А.
М.П. 29 марта 2023 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		B1	B2	С	Ca	Fe		
	Завтрак													
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,42	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01					
34	Чай с молоком+	4,41	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,63	6,17	0,02	0001 (№ 351)	
144,2	Запеканка из творога+	38,74	130	20,702	21,569	10,53	314,697	0,065	0,347	0,303	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03			193,05	0,667	0001 (№ 237)
	Итого:	51	415	25,262	31,419	41,46	544,697	0,135	0,467	0,813	283,52	2,697	0001 (№ 1)	
	Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03					
	Итого:	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0000	
	Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6							
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)	
139,1	Напиток клюквенный+	7,88	200	0,1		20,808	79,21	0,01	0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)	
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,01	3,75	3,98	0,22	0002 (№ 700)	
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	86,51		0,006	3	6,89	0,048	0003 (№ 222)	
91,1	Суп из овощей с фасолью+	9,41	200	1,38	5	8	82,13	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)	
	Жаркое домашнему из говядины+	46,74	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58	0001 (№ 81)	
267,1	Итого:	68,48	751	27,05	30,788	69,104	668,642	0,41	0,132	45,093	103,8	7,874		
	Полдник													
0,4	Пряники+	6,75	50	1,68	2,655	16,74	97,69							
281	Кефир+	12,4	200	5,8	5	8	100	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)	
	Итого:	19,15	250	7,48	7,665	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	240	0,2	0001 (№ 401)	
	Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012					
123,4	Компот из плодов сушеных+	5,05	200	1,5		39,216	153,56				4,6	0,36	0003 (№ 0,1)	
485	Салат «Солнышко»	7,29	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031					0001 (№ 376)	
116,1	Суфле рыбное+	18,11	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	2,37	114,98	0,544		
	Итого:	31,42	360	19,64	10,67	61,082	370,42	0,123	0,112	2,95	33,86	0,78	0001 (№ 268)	
	Итого за день:	181,48	1 876	80,322	80,732	194,476	1 807,529	0,803	1,097	110,256	821,28	13,247		

Стоимость рациона: 536,97 руб.
Стоимость по плану: 181,48 руб.
Стоимость за 10: 186,43 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.
Врач(диетестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

0000 - Продукт промышленного производства
0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
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

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Восна-лето сад
Возрастная категория: Дети-сад

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"



М. П. 29 марта 2023 г.

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													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	11,9	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	0001 (№ 12)
268	Бутерброды с маслом+	4,67	3,636/36,364	1,782	5,491	10,633	98,909	0,036	0,022		6,764	0,451	0001 (№ 1)
24,1	Омлет с сыром+	11,82	110	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33	0001 (№ 216)
35,1	Кофейный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,316	77,28	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
	Итого:	42,8	410	15,498	17,617	34,881	354,869	0,148	0,524	4,22	199,224	2,611	
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													
300,2	Клётки+	1,46	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
222	Зелень в суп+	0,85	3	0,076	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)
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)
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)
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)
0,06	Сок яблочный+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399,05)
	Итого:	78,26	748	29,591	23,117	107,102	746,992	0,338	0,24	32,234	157,743	6,518	
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	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	Итого:	24,29	270	13,696	30,934	44,274	608,28	0,148	0,256	1,194	356,608	0,924	
Ужин													
80,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)*+	7,38	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
133	Кисель из плодов шиповника+	3,24	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	0001 (№ 381)
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	6,48	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,086	9,286	20,15	1,088	0001 (№ 84)
	Итого за день:	178,57	2 033	69,76	75,118	264,693	2 004,741	0,84	1,224	92,674	769,585	14,41	

Стоимость рациона: 536,97 руб.
Стоимость по плану: 178,57 руб.
Стоимость за 10: 186,43 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. Тутольяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети-сад

"УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
в.п.о. Крамчанинова Г. А.



М. П. Подпись
29 марта 2023 г.

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												
266,1	Бутерброды с маслом+	6,43	0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87	
5,1	Каша геркулес молочная+	11,25	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,18	0,22	0,96	207,74	1,18	0001 (№ 185)
480	Какао-напиток «Носкики»	13,03	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945	0003 (№ 480)
	Итого:	30,71	380	14,928	14,6	68,082	464,034	0,338	0,25	5,956	434,64	2,995	
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												
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	
314,1	Соус томатный+	1,34	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	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)
273	Напиток "Валитек"+	5,76	160	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872	0003 (№ 273)
112,1	Котлеты рыбные+	28,35	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	0001 (№ 257)
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)
104,1	Картофельное пюре+	7,25	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953	0001 (№ 126)
215,1	Огурцы свежие порциями+		50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25	0001 (№ 13)
239,1	Мясо для супа (куры)+	8,45	20	15,96	15,267	0,187	201,6	0,089		2,26	23,693	1,4	0003 (№ 239,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
	Итого:	61,98	761	40,915	28,061	90,772	792,825	0,451	0,322	28,944	205,247	8,939	
	Полдник												
281,1	Ряженка+	14	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2	0001 (№ 401)
0,14	Печенье+	4,25	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59	0003 (№ 0,14)
	Итого:	18,25	226	7,9	8,319	29,325	224,336	0,066	0,041	0,6	256,15	0,79	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	0003 (№ 0,1)
312,2	Икра кабачковая порционная+	4,74	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35	0001 (№ 53)
175,1	Макаронные, заваренные с яйцом+	5,27	150	8,535	5,423	31,14	199,56	0,083	0,128	0,173	54,69	1,215	
0,12	Сок персиковый+	5,04	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62	0001 (№ 399)
	Итого:	16,02	400	11,446	12,252	73,526	437,92	0,165	0,241	14,472	89,79	3,565	
	Итого за день:	140,29	1856	75,698	63,263	271,305	1969,664	1,038	0,884	54,972	1004,827	18,589	

Стоимость рациона: 536,97 руб.
Стоимость по плану: 140,29 руб.
Стоимость за 10: 166,43 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: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"



Крамнинава Г. А.
М.П. Подпись
29 марта 2023 г.

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												
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	7,45	200	3,6	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
266	Бутерброды с джемом+	5,58	50/15	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	0001 (№ 2)
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)
	Итого:	17,44	466	7,91	9,53	58,28	362,4	0,13	0,34	2,07	305,32	2,1	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Обед												
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
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)
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)
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)
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)
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)
83,1	Суп из овощей+	5,24	200	1,504	4	6,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613	0001 (№ 83,1)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,84	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
	Итого:	59,08	761	36,604	9,818	118,682	678,246	0,523	0,462	27,816	146,04	10,997	
	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)
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	5,77	60	3,96	3,79	30,87	173	0,06	0,05	0,05	25,2	0,91	0001 (№ 454)
	Итого:	17	260	9,06	9,09	40,27	276,4	0,11	0,21	1,09	245,6	1,01	
	Ужин												
528	Соус красный основной+	0,67	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122	0001 (№ 349)
291,2	Запеканка картофельная с печенью	24,28	160	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71	0001 (№ 291)
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)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,26	0,27	14,004	68,86	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	Итого:	28,67	430	13,115	7,459	68,312	353,024	0,301	0,829	10,21	40,308	5,309	
	Итого за день:	137,05	2 006	67,489	36,097	283,044	1 698,07	1,124	1,871	79,186	772,268	19,516	

Стоимость рациона: 536,97 руб.
Стоимость по плану: 137,05 руб.
Стоимость за 10: 166,43 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