

* УТВЕРЖДАЮ:

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

М. П. 29 марта 2023 г.

Подпись



День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,23	5,319/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	0001 (№ 3)
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	5,45	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	0001 (№ 95)
34	Чай с молоком+	8,98	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
	Итого:	21,66	340,319	6,7	11,13	23,46	208,35	70,87	0,29	1,48	384,27	1,24	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	5,4	75	0,024	0,024	5,803	25,271	0,017	0,012	97,697	9,474	1,303	0003 (№ 0,29)
	Итого:	5,4	75	0,024	0,024	5,803	25,271	0,017	0,012	97,697	9,474	1,303	
Обед													
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
312,2	Якра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
80,1	Рассольник ленинградский+	4,06	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	0001 (№ 76)
119,1	Гуляш из отварной говядины+	22,08	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	0001 (№ 277)
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,17	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195	0001 (№ 206)
	Итого:	40,49	652	28,696	16,398	104,041	561,12	0,4	0,91	16,05	116,314	6,625	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
301	Булочка российская+	4,22	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,461	0001 (№ 474)
	Итого:	12,63	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561	
Ужин													
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	12,07	200	2,23	6,13	13,76	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1	0001 (№ 344)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
129,1	Кисель из клюквы+	5,28	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12	0001 (№ 378)
215,1	Огурцы свежие порциями+		30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1	0001 (№ 13)
	Итого:	18,3	400	3,8	6,39	41,726	243,01	0,16	0,13	30,3	50,32	2,1	
	Итого за день:	98,48	1 667,319	46,663	40,346	214,794	1 282,061	71,535	0,959	146,343	727,793	10,828	

Стоимость рациона: 484,91 руб.
Стоимость по плану: 98,48 руб.
Стоимость за 10: 130,92 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: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли



"УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Кравчанинова Г. А.
М.П. 29 марта 2023 г.
Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню "ЗВЕЗДОЧКА"

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
480	Какао-напиток «Несвик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
5,1	Каша геркулес молочная+	8,42	150	6,1	5,1	21,9	168	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	0001 (№ 185)
	Итого:	24,49	335	12,18	15,88	46,31	376,79	0,28	0,2	6,04	348,1	2,65	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	0003 (№ 0,23)
	Итого:	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	Обед												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
215,1	Огурцы свежие порциями+		30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1	0001 (№ 13)
70,1	Борщ сибирский+	3,83	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,87	29,74	0,96	0001 (№ 63)
112,1	Котлеты рыбные+	18,44	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	0001 (№ 257)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,72	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
166,1	Картофельное пюре+	5,63	100	2,167	0,778	14,5	77,944						0001 (№ 321)
239,1	Мясо для супа (куры)+	8,45	20	21,28	20,347	0,253	268,8	0,12		3,013	31,587	1,867	0003 (№ 239,1)
	Итого:	48,46	568	40,295	26,594	70,433	678,912	0,285	0,155	64,357	134,017	5,767	
	Полдник												
281,1	Ряженка+*	12,6	160	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
0,14	Печенье+	2,21	13	2,184	3,462	21,762	126,997	0,022	0,016		8,476	0,614	0003 (№ 0,14)
	Итого:	14,81	193	7,404	7,962	29,322	218,197	0,058	0,04	0,54	231,676	0,794	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
312,2	Икра кабачковая порционная+	2,84	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21	0001 (№ 53)
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом+	4,61	130	7,401	4,706	26,988	172,961	0,072	0,115	0,152	47,398	1,054	
0,12	Сок персиковый+	4,2	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35	0001 (№ 399)
	Итого:	12,62	330	9,681	8,936	60,848	351,411	0,146	0,208	11,252	74,798	3,394	
	Итого за день:	112,9	1 511	69,86	59,384	214,038	1 655,722	0,784	0,625	84,939	799,841	14,219	

Стоимость рациона: 484,91 руб.
Стоимость по плану: 112,9 руб.
Стоимость за 10: 130,92 руб.

Шеф-повар: _____ / Крыгова 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"

Крамчанинова 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, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,23	5,319/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	0001 (№ 3)
148,1	Пудинг из творога+	30,67	120	15,672	16,428	29,244	321,286	0,066	0,266	0,199	146,136	1,152	0001 (№ 235)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	4,27	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	0001 (№ 351)
	Итого:	53,01	340,319	20,672	25,568	44,616	466,558	70,916	0,486	1,169	481,706	1,782	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,8	0,09		2,26	23,69	1,4	0003 (№ 239,1)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,86	0,077	0001 (№ 349)
126,1	Компот из смородины черной+	15,75	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64	0001 (№ 375)
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	26,22	180	7,86	4,39	20,21	152,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51	0001 (№ 291)
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,65	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49	0003 (№ 82,1)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
	Итого:	55,17	610	29,426	24,544	63,608	589,879	0,406	0,765	141,067	113,86	8,117	
	Полдник												
281,1	Ряженка+	10,5	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	0001 (№ 401)
0,18	Вафли+	5,73	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187	0003 (№ 0,18)
	Итого:	16,23	175	5,35	4,625	31,3	184,5	0,04	0,024	0,45	189,126	0,337	
	Ужин												
215,1	Огурцы свежие порциями+		30	0,15	0,02	0,4	2,25	0,005	0,005	1,4	3,4	0,1	0001 (№ 13)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,88	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
275	Компот из консервированных плодов+	7,85	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
23,1	Морковь, тушённая с рисом+	10,48	150	2,7	7,5	25,8	183	0,03	0,03	1,2	15	0,45	0001 (№ 136)
	Итого:	19,78	360	4,95	7,88	59,46	331,65	0,1	0,082	4,4	35,2	2,05	
	Итого за день:	158,31	1 580,319	61,158	62,797	206,009	1 608,687	71,619	1,386	183,186	822,941	12,381	

Стоимость рациона: 484,91 руб.
Стоимость по плану: 158,31 руб.
Стоимость за 10: 130,92 руб.

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

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
24,1	Омлет с сыром+	10,89	110	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99	0001 (№ 216)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:	30,41	336	12,63	21,87	28,672	367,12	0,142	0,424	3,81	316,81	2,33	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	13,64	95	1,125	0,076	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,21)
	Итого:	13,64	96	1,125	0,076	15,75	65,476	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Обед												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,84	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
300,2	Клецки+	0,88	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	0001 (№ 120)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
280	Плов из птицы*+	47,32	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57	0001 (№ 304)
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,19	150	2,06	2,88	13,59	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	0001 (№ 85)
0,06	Сок яблочный+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399,05)
	Итого:	58,78	677	21,794	17,09	80,762	560,634	0,248	0,191	30,328	119,889	6,069	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	9,33	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,089	0,089	0,11	97,22	0,589	0003
	Итого:	17,74	200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	260,6	0,659	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
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	
133	Кисель из плодов шиповника+	1,89	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4	0001 (№ 381)
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,89	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	0001 (№ 84)
	Итого:	14,61	365	7,91	2,38	39,79	219,35	0,133	0,123	32,42	41,46	3,47	
	Итого за день:	136,18	1 662	63,499	63,735	196,884	1 569,479	0,661	1,041	74,948	734,769	12,428	

Стоимость рациона: 484,91 руб.
Стоимость по плану: 135,18 руб.
Стоимость за 10: 130,92 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетестра): _____ /

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 - Техника-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		В2	С	Ca	Fe		
	Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
7,1	Каша пшеничная молочная+	8,41	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	0001 (№ 417)
	Итого:	24,14	336	13,06	12,86	63,432	421,32	0,24	0,4	1,67	327,61	3,05	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	0003 (№ 0,23)
	Итого:	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	3,58	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77	0001 (№ 57)
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	2,85	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 372)
251,1	Азу с говядиной+	49,29	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58	0002 (№ 438)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,38	0003 (№ 216,1)
	Итого:	59,11	568	14,948	17,86	67,822	507,898	0,3	0,11	93,264	90,13	6,06	
	Полдник												
281	Кефир+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
0,14	Печенье+	4,25	25	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18	0003 (№ 0,14)
	Итого:	15,41	205	9,42	11,138	49,05	334,225	0,115	0,342	1,26	232,3	1,36	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
16,1	Сырники из творога+	34,66	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84	0001 (№ 16)
182,1	Соус молочный (спадкий)+	4,27	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	0001 (№ 351)
33	Чай с сахаром+	0,68	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
	Итого:	40,68	320	10,96	5,688	21,882	220,2	0,107	0,343	0,434	201,378	2,35	
	Итого за день:	151,76	1 523	48,878	47,268	209,311	1 613,996	0,777	1,217	100,268	965,668	14,546	

Стоимость рациона: 484,91 руб.
 Стоимость по плану: 151,76 руб.
 Стоимость за 10: 130,92 руб.

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

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
 0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
 0003 - Техничко-технологическая карта

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 29 марта 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												
24,1	Омлет с сыром+	10,89	110	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99	0001 (№ 216)
268	Бульброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
480	Какао-напиток «Несквик»	11,18	150	3,83	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
60,2	Икра морковная+	4,37	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,995	25,5	1,14	0002 (№ 78)
	Итого:	31,33	355	16,33	24,13	34,31	408,74	0,22	0,24	9,425	326,26	3,79	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+	16,22	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	0003 (№ 0,33)
	Итого:	16,22	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	
	Обед												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,058			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	2,19	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014	0001 (№ 352)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,04	Сок тыквенный+	6,3	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3	0001 (№ 398)
166,1	Картофельное пюре+	6,76	120	2,6	0,933	17,4	93,533						0001 (№ 321)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,54	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	0001 (№ 67)
117,2	Суфля из филе куриного	21,09	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	28,509	1,113	0001 (№ 310)
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133	0001 (№ 13)
	Итого:	43,27	693	23,141	20,602	69,808	505,306	0,192	0,111	16,406	104,607	3,64	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
334	Плюшка новомосковская+	3,9	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55	0003 (№ 334)
	Итого:	12,31	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,21	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975	0003 (№ 0,1)
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	22,66	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	0001 (№ 250)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,51	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+	5,28	30	0,3	0,03	1,05	6	0,003	0,006	4,5	3	0,225	0003 (№ 311)
	Итого:	32,66	365	19,35	13,01	31,12	316,8	0,282	0,125	179,545	61,73	6,242	
	Итого за день:	136,79	1 698	65,898	65,022	177,241	1 503,368	0,826	0,673	377,182	699,051	15,052	

Стоимость рациона: 484,91 руб.

Стоимость по плану: 135,79 руб.

Стоимость за 10: 130,92 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: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли



"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 марта 2023 г.
Подпись: *[Signature]*

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
33	Чай с сахаром+	0,88	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	6,43	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	0001 (№ 94,6)
	Итого:	12	335	5,21	10,35	25,65	257,4	0,1	0,21	0,92	178,12	1,46	
Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,21)
	Итого:	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
Обед													
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
234,3	Рыба горбуша припущенная+	25,07	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36	0001 (№ 245)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05	0001 (№ 363)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
495	Суп из св/мороженых овощей	4,88	150	1,18	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48	0003 (№ 495)
104,2	Картофельное пюре+	8,95	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,086	8,647	29,628	0,876	0001 (№ 321)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0001 (№ 13)
	Итого:	60,38	635	25,038	15,594	60,402	480,578	0,373	0,769	31,099	140,388	4,606	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,02	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18	0001 (№ 458)
	Итого:	13,43	210	8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
216,1	Помидоры свежие порциями+		30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27	0003 (№ 216,1)
255,2	Голубцы ленивые +	30,43	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18	0001 (№ 298)
132	Кисель из кураги+	4,32	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
	Итого:	36,2	360	13,1	12,945	52,299	383,145	0,146	0,058	44,89	85,34	4,07	
	Итого за день:	135,65	1 635	62,813	44,864	203,531	1 480,788	0,769	1,321	85,249	679,148	12,186	

Стоимость рациона: 484,91 руб.
Стоимость по плану: 135,65 руб.
Стоимость за 10: 130,92 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

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли



" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №21 "Звездочка"
 Крамчанинова Г. А.
 М. П. 29 марта 2023 г.
 Подпись: *[Signature]*

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		С	Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2		Ca	Fe	
	Завтрак												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,23	5,319/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	109,2	0,13	0001 (№ 3)
480	Какао-напиток «Насвик»	11,16	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,32	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26	0003 (№ 8.1)
	Итого:	26,73	340,319	14,83	14,06	47,95	367,54	70,99	0,17	6,03	436,26	2,43	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,29)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Обед												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,54	0,46	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,15	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	0001 (№ 81)
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	39,57	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29	0003 (№ 503)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,72	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
	Итого:	63,63	492	21,39	9,44	69,302	404,69	0,29	1,62	113,35	121,26	5,67	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,36	0,07	0001 (№ 400)
303	Шанежка с картофелем+	7,13	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614	0003 (№ 303)
	Итого:	15,54	200	8,907	9,436	35,907	261,979	0,101	0,221	4,162	252,675	0,684	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,96	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
275	Компот из консервированных плодов+	7,85	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
264,1	Печень по-деревенски+	43,36	160	33,733	27,173	23,44	474	0,68		75,307	46,587	15,173	0003 (№ 264,1)
487	Салат «Степной»	3,92	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276	0003 (№ 487)
	Итого:	66,58	380	36,293	30,903	69,53	663,95	0,772	0,047	81,277	70,497	16,949	
	Итого за день:	159,32	1 607,319	81,45	63,869	210,039	1 730,169	72,175	2,073	327,569	892,692	27,383	

Стоимость рациона: 484,91 руб.
 Стоимость по плану: 159,32 руб.
 Стоимость за 10: 130,92 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: Весна-лето ясли
Возрастная категория: Дети-ясли



"УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 марта 2023 г.
Подпись: *[Signature]*

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	4,27	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,08	0001 (№ 351)
34	Чай с молоком+	8,88	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
144,2	Запеканка из творога+	31,76	110	17,523	16,249	8,81	266,283	0,055	0,286	0,253	163,35	0,726	0001 (№ 237)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	49,9	325	22,173	28,599	40,43	502,683	0,115	0,406	0,703	247,41	2,296	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	10,86	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285	0000
	Итого:	10,86	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,46	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133	0001 (№ 13)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
139,1	Напиток клюквенный+	5,9	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	0002 (№ 700)
91,1	Суп из овощей с фасолью+	6,04	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35	0001 (№ 81)
267,1	Жаркое домашнее из говядины+	38,36	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,86	3,73	
	Итого:	63,71	668	20,798	23,027	51,887	496,448	0,297	0,077	36,551	79,143	6,023	
	Полдник												
281	Кефир+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
0,4	Пряники+	3,38	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59	0001 (№ 493)
	Итого:	14,54	206	7,32	7,819	28,125	212,113	0,093	0,327	1,26	224,16	0,77	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,78	150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
116,1	Суфле рыбное+	16,79	80	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,06	0,42	24,45	0,57	0001 (№ 266)
485	Салат «Солнышко»	4,99	40	2,2	5,31	1,61	62,89	0,021		1,58	76,65	0,362	
	Итого:	26,53	290	14,24	7,38	37,942	268,73	0,106	0,095	2	108,1	1,712	
	Итого за день:	156,54	1 483	65,386	67,014	166,079	1 513,344	0,649	0,907	96,514	691,103	11,086	

Стоимость рациона: 484,91 руб.
Стоимость по плану: 156,54 руб.
Стоимость за 10: 130,92 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.
Врач(диетсестра): _____ /
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. Лапиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
0003 - Техничко-технологическая карта

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли



"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №21 "Звездочка"
 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	Ca	Fe	
	Завтрак												
288	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	5,65	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
34	Чай с молоком+	8,98	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
0,13	Итого:	19,52	335	6,65	11,95	38,02	287	0,11	0,26	1,2	230,33	1,68	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Обед												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
204,1	Гречка рассыпчатая+	8,56	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	0001 (№ 313)
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	26,08	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	0001 (№ 278)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,28	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
83,1	Суп из овощей+	3,93	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46	0001 (№ 83,1)
	Итого:	44,24	548	26,038	7,03	86,038	490,568	0,36	0,326	22,344	112,82	7,9	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
341,9	Пирожки одобные печеные с курагой	5,01	50	3,071	2,857	25,8	141,429	0,043	0,043	0,043	23,143	0,757	0001 (№ 454)
	Итого:	13,42	200	6,971	6,857	32,9	219,229	0,083	0,203	0,823	176,623	0,827	
	Ужин												
34,1	Чай с лимоном+	1,71	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	0001 (№ 393)
528	Соус красный основной+	0,5	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	0001 (№ 349)
291,2	Запеканка картофельная с печенью	19,21	130	8,28	4,24	22,05	159,3	0,2	0,66	4,42	19	3,02	0001 (№ 291)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	Итого:	22,87	340	10,761	6,304	46,043	271,008	0,262	0,691	8,006	36,706	4,962	
	Итого за день:	114,17	1 618	61,17	31,331	209,126	1 303,895	0,871	1,507	68,472	589,629	15,464	

Стоимость рациона: 484,91 руб.
 Стоимость по плану: 114,17 руб.
 Стоимость за 10: 130,92 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