

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2022г
Возрастная категория: Сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 января 2022 г.
Подпись _____

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
2,1	Каша пшеничная молочная	13,02	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66	
34	Чай с молоком	4,44	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
100	Бутерброд с сыром	7,76	32/5,333/11,346	7,125	9,013	20,683	192	0,075	0,085	0,012	151,893	1,024	
	Итого:	25,22	448,679	20,425	17,513	87,783	597,1	0,335	0,375	1,412	426,223	3,874	
	Завтрак 2ой												
508	Напиток "Виташка"	4,06	140			11,83		0,21		14			
0,14	Печенье	1,95	30	2,4	3,9	20,1	126	0,01	0,007		3,912	0,283	
	Итого:	6,01	170	2,4	3,9	31,93	126	0,22	0,007	14	3,912	0,283	
	Обед												
311,1	Томаты консервированные порциями	8,62	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
79,1	Рассольник домашний	5,3	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813	
0,2	Чеснок	0,7	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
222	Зелень в суп	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	
220,1	Мясо для супа	11,95	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
250,1	Котлеты	24,31	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,12	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
258,3	Картофель тушеный	13,72	200	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78	
0,09	Хлеб ржаной	1,65	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	69,02	816	30,873	20,717	118,087	803,8	0,462	0,508	45,778	218,78	8,061	
	Уплотненный полдник												
180,1	Вареники ленивые	43,67	180	22,2	21,396	31,44	408,15	0,09	0,36	0,3	196,32	1,17	
129,1	Кисель из клюквы+	1,32	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	0001 (№ 378)
182,3	Соус сладкий	4,14	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
0,1	Хлеб пшеничный	1,44	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145	0000
0,34	Вода питьевая	3,8	100								4,5	0,001	
	Итого:	54,42	555	28,26	24,396	99,038	736,83	0,172	0,504	1,8	329,3	2,486	
	Итого за день:	154,67	1 989,679	81,958	66,526	336,838	2 263,73	1,189	1,394	62,99	978,215	14,704	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 154,67 руб.
Стоимость за 10: 183,12 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.
Врач(диетсестра): Кадырова Г. М.
Бухгалтер: Одинцова А. А.

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)

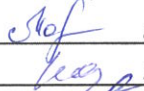
День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2022г
Возрастная категория: Сад 1

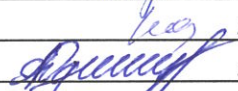
" УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ города Нижневартовска ДС
№10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 января 2022 г.
Подпись _____

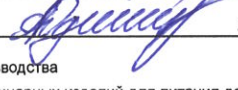
Примерное двухнедельное цикличное меню

№ 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												
8,1	Каша кукурузная молочная	12,79	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68	
268	Бутерброды с маслом	3,61	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
36,2	Какао на молоке	13,51	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25	0001 (№ 397)
	Итого:	29,91	435	18,66	17,19	83,806	568,41	0,24	0,26	3,53	447,18	2,55	
	Завтрак 2ой												
0,24	Йогурт		195	12,829	3,849	8,98	120,079		0,076	1,539	318,158	0,257	
	Итого:		195	12,829	3,849	8,98	120,079		0,076	1,539	318,158	0,257	
	Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями	6,32	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
66,1	Борщ с капустой и картофелем	3,62	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92	
222	Зелень в суп	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	
220,1	Мясо для супа	11,95	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
0,13	Сметана в суп	1,85	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
60,2	Икра морковная	3,6	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425	
104,2	Картофельное пюре	4,53	75	1,59	2,045	10,495	69,505	0,065	0,055	5,405	18,52	0,55	
112,2	Биточки рыбные	22,97	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	
0,44	Сок фруктовый	12,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,02	Бананы	14,17	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
0,2	Чеснок	0,47	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
0,09	Хлеб ржаной	1,65	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	84,58	875	31,807	20,512	107,547	724,634	0,402	0,417	40,972	229,109	7,608	
	Уплотненный полдник												
271,1	Консервированная кукуруза порциями	8,08	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2	
24,1	Омлет с сыром	21,03	100	12,625	12,875	1,875	173,375	0,05	0,3	0,238	185,75	1,663	
275	Компот из консервированных плодов	11,07	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	
302,1	Сырная палочка+	11,57	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145	0000
0,1	Хлеб пшеничный	1,55	43	4,085	0,484	25,091	123,41	0,086	0,032		12,363	1,021	
	Итого:	53,35	468	26,396	39,181	99,2	858,068	0,258	0,47	5,191	363,51	4,292	
	Итого за день:	167,84	1 973	89,692	80,732	299,533	2 271,191	0,9	1,223	51,232	1 357,957	14,706	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 167,84 руб.
Стоимость за 10: 183,12 руб.

Шеф-повар:  / Морина О. В.

Врач(диетсестра):  / Кадырова Г. М.

Бухгалтер:  / Одинцова А. А.

0000 - Продукт промышленного производства

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

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2022г
Возрастная категория: Сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 января 2022 г.
Подпись _____

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												
3,1	Каша рисовая молочная	13,68	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43	
35,1	Кофейный напиток+	14,14	190	2,375	1,52	21,185	103,645	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561	
268	Бутерброды с маслом	3,61	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:	31,43	425	11,725	14,27	71,305	458,045	0,177	0,478	2,053	243,017	1,611	
	Завтрак 2ой												
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"		190	5,32	6,46	20,9	163,4	0,053	0,243	1,71	229,9	0,19	
	Итого:		190	5,32	6,46	20,9	163,4	0,053	0,243	1,71	229,9	0,19	
	Обед												
485	Салат «Солнышко»	7,43	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	3,4	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	
0,2	Чеснок	0,7	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
222	Зелень в суп	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
0,13	Сметана в суп	1,48	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
220,1	Мясо для супа	11,95	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	19,9	90	11,43	2,11	9,65	103,33	0,07		3,87	12,3	1,46	
103,1	Макаронные изделия отварные	4,52	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,12	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
0,23	Груша	10,83	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725	
0,09	Хлеб ржаной	1,65	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	65,06	861	39,445	23,122	162,392	848,497	0,508	0,337	27,864	304,374	9,918	
	Уплотненный полдник												
144,2	Запеканка из творога	48,5	160	25,48	26,547	12,96	387,32	0,08	0,427	0,373	237,6	1,067	
182,1	Соус молочный (сладкий)	1,76	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	
508	Напиток "Виташка"	5,22	180			15,21		0,27		18			
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	4,72	50	3,3	3,158	25,725	144,167	0,05	0,042	0,042	21	0,758	
0,1	Хлеб пшеничный	1,55	43	4,085	0,484	25,091	123,41	0,086	0,032		12,363	1,021	
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145	0000
0,34	Вода питьевая	3,8	100								4,5	0,001	
	Итого:	65,6	568	33,465	31,389	83,485	684,897	0,486	0,531	18,505	312,372	3,052	
	Итого за день:	162,09	2 044	89,955	75,24	338,082	2 154,838	1,224	1,587	50,132	1 089,664	14,771	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 162,09 руб.
Стоимость за 10: 183,12 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.
Врач(диетсестра): Кадырова Г. М.
Бухгалтер: Одинцова А. А.

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)

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2022г
Возрастная категория: Сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 января 2022 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	Са	Fe	
	Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная	12,28	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66	
268	Бутерброды с маслом	3,61	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
34	Чай с молоком	4,44	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
	Итого:	20,33	435	15,95	14,95	80,22	523,1	0,07	24,11	1,41	270,24	4,47	
	Завтрак 2ой												
281,1	Ряженка	15,99	195	5,655	4,875	8,19	99,667	0,043	0,025	0,585	241,8	0,195	
0,18	Вафли	2,63	25	1,375	7,5	15	135	0,003	0,001		0,893	0,054	
	Итого:	18,62	220	7,03	12,375	23,19	234,667	0,046	0,026	0,585	242,693	0,249	
	Обед												
216,1	Помидоры свежие порциями	7,06	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка	6,13	200	2,504	3,2	9,504	76,704	0,053	0,053	1,746	44,688	0,448	
239,1	Мясо для супа (куры)	9,54	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	32,33	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	
272,1	Перловка отварная	1,92	65	1,664	1,768	13,425	76,05	0,026			10,842	0,399	
60,1	Икра свекольная	3,35	65	1,842	5,958	9,425	93,058	0,022	0,032	5,373	27,625	1,235	
0,29	Яблоко	6,39	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65	
0,44	Сок фруктовый	12,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,09	Хлеб ржаной	1,65	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	81,17	820	43,32	25,426	87,234	738,542	0,44	0,31	151,735	188,825	9,752	
	Уплотненный полдник												
42	Салат из солёных огурцов с луком	1,28	60	0,5	3	1,6	35,5	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36	
246,5	Сёмга, запеченная с картофелем по-русски	72,7	180	9,234	6,102	14,805	151,2			18,837	61,722	1,386	
273,4	Напиток лимонный	2,64	200	0,12	0,01	18,36	76,34	0,01		5,32	5,86	0,13	
0,1	Хлеб пшеничный	1,44	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145	0000
0,34	Вода питьевая	3,8	100								4,5	0,001	
	Итого:	81,91	585	13,654	9,562	58,105	377,84	0,1	0,04	27,487	115,952	2,972	
	Итого за день:	202,03	2 060	79,954	62,313	248,749	1 874,149	0,656	24,486	181,217	817,71	17,442	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 202,03 руб.
Стоимость за 10: 183,12 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.

Врач(диетсестра): Кадырова Г. М.

Бухгалтер: Одинцова А. А.

0000 - Продукт промышленного производства

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2022г
Возрастная категория: Сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 января 2022 г.
Подпись _____

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												
312,2	Икра кабачковая порционная	3,39	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
15,1	Омлет натуральный	22,32	125	12,5	12,813	2,5	174,688	0,063	0,344	0,188	85,25	2	
268	Бутерброды с маслом	3,61	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
32,1	Чай	0,32	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
0,15	Мармелад	2,8	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
	Итого:	32,44	420	16,45	25,883	35,24	439,688	0,125	0,438	3,388	130,15	6,28	
	Завтрак 2ой												
37,1	Молоко кипяченое	12	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:	12	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Обед												
486	Салат «Витаминный»	5,78	55	0,605	4,629	3,621	58,566	0,021		2,952	11,248	0,329	
85,1	Суп картофельный с крупой	3,9	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58	
220,1	Мясо для супа	11,95	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
222	Зелень в суп	0,43	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
115,1	Пудинг рыбный	12,03	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	
164,1	Картофель отварной	7,33	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092	
183	Соус сметанный	1,46	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	
0,44	Сок фруктовый	12,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,21	Мандарины	16,22	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08	
0,09	Хлеб ржаной	1,65	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	73,55	847	29,14	19,132	101,243	700,217	0,461	0,357	54,842	188,575	6,033	
	Уплотненный полдник												
215,1	Огурцы свежие порциями	5,27	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25	
212,1	Капуста тушеная	5,72	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751	
492	Язык отварной	59,34	70	15,671	9,818		149,975	0,053	0,013		30,495	1,196	
334	Плюшка новомосковская+	3,65	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651	0003 (№ 334)
126,1	Компот из смородины черной+	14,4	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85	0001 (№ 375)
0,1	Хлеб пшеничный	1,62	45	4,275	0,506	26,258	129,15	0,09	0,034		12,938	1,069	
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145	0000
	Итого:	90,05	560	28,55	22,038	98,812	691,669	0,318	0,153	179,916	198,542	5,912	
	Итого за день:	208,04	2 027	79,24	72,353	244,695	1 934,974	0,953	1,108	239,186	737,667	18,305	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 208,04 руб.
Стоимость за 10: 183,12 руб.

Шеф-повар: Морина О. В.

Врач(диетсестра): Кадырова Г. М.

Бухгалтер: Одинцова А. А.

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)

0003 - Техничко-технологическая карта