

День: 1
Неделя: 2
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., №реп
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
6,1	Каша манная молочная	13,1	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43	
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:	21,15	435	12,25	14,65	63,82	437,7	0,15	0,32	1,44	282,7	2,24	
	Завтрак 2ой												
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:	13,51	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25	
	Обед												
487	Салат «Степной»	4,44	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345	
65,1	Борщ	3,32	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826	
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	1,11	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015	
0,2	Чеснок	0,7	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
204,1	Гречка рассыпчатая	6,58	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59	
121,1	Рулет из говядины	23,82	80	13,6	6,8	6,7	142,2	0,06	0,15	0,25	35,41	1,04	
0,44	Сок фруктовый	12,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,29	Яблоко	6,39	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65	
528	Соус красный основной	0,2	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	
0,09	Хлеб ржаной	1,65	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	73,61	862	34,85	22,608	118,658	787,497	0,532	0,441	144,801	190,057	11,706	
	Уплотненный полдник												
26,1	Запеканка из творога с морковью+	39,68	180	21,546	23,476	30,501	412,371	0,099	0,396	1,422	245,583	1,206	0001 (№ 238)
341,5	Пирожки сдобные печеные с рисом, яйцом	4,95	60	4,28	5,37	25,1	166	0,07	0,05	0,04	12,9	0,073	
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	
129,1	Кисель из клюквы+	1,32	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	0001 (№ 378)
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
	Итого:	51,58	515	31,886	31,846	123,199	907,051	0,251	0,59	2,962	386,963	2,594	
	Итого за день:	159,85	2 012	83,596	73,244	324,063	2 261,458	1,013	1,351	151,803	1 100,17	16,79	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 159,85 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: 2
 Сезон: Зима-весна ясли 2022г
 Возрастная категория: Ясли 1

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., Нарец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
5,1	Каша геркулес молочная	9,09	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
35,1	Кофейный напиток+	11,57	155	1,963	1,24	17,257	84,527	0,052	0,196	0,899	184,822	0,455	
1	Масло в кашу	2,05	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01	
100,1	Бутерброд с сыром	6,04	36,585/6,098/6,435	6,061	7,976	17,756	167,073	0,061	0,073	0,085	119,634	0,085	
	Итого:	28,75	359,118	14,164	17,946	56,973	442,63	0,233	0,45	1,704	461,456	1,44	
	Завтрак 2ой												
281,1	Ряженка	13,94	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17	
0,14	Печенье	1,3	20	1,6	2,6	13,4	84	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	15,24	190	6,53	6,85	20,54	170,133	0,051	0,035	0,51	217,32	0,642	
	Обед												
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	3,55	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64	
71,1	Фрикадельки мясные	11,1	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
222	Зелень в суп	0,65	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12	
282,1	Сёмга припущенная+	74,26	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,052	0,075	1,365	29,47	0,42	0001 (№ 245)
104,2	Картофельное пюре	4,37	65	1,378	1,768	9,094	60,236	0,056	0,047	4,684	16,049	0,475	
60,2	Икра морковная	2,54	65	1,788	6,013	9,425	93,113	0,033	0,033	5,379	27,625	1,235	
183	Соус сметанный	1,22	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	0,46	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной	1,32	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	99,47	583	30,731	14,126	71,031	527,128	0,3	0,31	74,128	132,029	5,61	
	Уплотненный полдник												
214,1	Перец сладкий свежий порциями	4,26	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24	
103,1	Макаронные изделия отварные	4,19	115	8,531	3,011	52,179	159,85	0,16	0,063		19,592	1,135	
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,6	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный	0,72	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	
0,28	Апельсины	11,34	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24	
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087	0000
0,3	Яйцо отварное	4,67	30	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009				
	Итого:	26,81	438	15,741	6,326	103,451	415,959	0,291	0,183	149,87	113,785	3,912	
	Итого за день:	170,27	1 570,118	67,166	45,247	251,994	1 555,85	0,875	0,977	226,212	924,59	11,604	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 170,27 руб.
 Стоимость за 10: 139,27 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: 3
Неделя: 2
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 циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
312,2	Икра кабачковая порционная	5,09	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	
15,1	Омлет натуральный	21,61	121	12,1	12,403	2,42	169,098	0,061	0,333	0,182	82,522	1,936	
0,25	Батон нарезной	1,82	35	3,325	0,394	20,431	100,476	0,07	0,026		10,063	0,831	
0,51	Зефир	5,08	35	0,28		27,475	106,4				3,15	0,105	
32,1	Чай	0,32	200	0,8	0,2	0,2	5,6				17,6	3,28	
	Итого:	33,92	451	17,525	20,976	53,586	470,374	0,149	0,435	0,4	139,135	6,572	
	Завтрак 2ой												
0,24	Йогурт		190	12,5	3,75	8,75	117						
	Итого:		190	12,5	3,75	8,75	117		0,074	1,5	310	0,25	
	Обед												
	Суп картофельный с клецками	4,45	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	
253,2	Клецки+	1,74	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
300,2	Зелень в суп	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
222	Мясо для супа	11,95	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
220,1	Котлеты рубленые из птицы	23,09	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3	
261	Свекла тушеная с луком+	8,18	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85	0003 (№ 277)
277,1	Компот из консервированных плодов	11,07	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	
275	Яблоко	6,39	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65	
0,29	Хлеб ржаной	1,65	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,09	Итого:	69,6	805	30,183	34,899	114,436	883,522	0,387	0,373	153,504	190,543	9,58	
	Уплотненный полдник												
	Салат из консервированных овощей	6,38	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38	
276	Картофель отварной	6,48	115	2,285	2,699	17,641	110,047	0,107	0,077	9,484	11,515	0,966	
164,1	Компот из плодов сушеных+	4,68	183	1,373		35,883	140,507						
123,4	Булочка "Тюменская"+	6,46	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78	0001 (№ 376)
337,1	Хлеб пшеничный	1,44	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0004
0,1	Соль+	0,05	5								18,4	0,145	0000
0,01	Вода питьевая	3,8	100								4,5	0,001	
0,34	Итого:	29,29	573	12,867	12,469	118,424	637,195	0,312	0,127	14,324	82,025	3,222	
	Итого за день:	132,81	2 019	73,075	72,094	295,196	2 108,09	0,848	1,009	174,109	721,703	19,624	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 132,81 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 - Технико-технологическая карта
0004 - Сборник №14 рецептов блюд и кулинарных изделий» (утвержден Кулинарным советом управления общественного питания Тюменского обл.исполкома, 1987 г.

День: 4
Неделя: 2
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												
322	Каша ячневая молочная	12,01	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	
34,1	Чай с лимоном	2,1	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
268	Бутерброды с маслом	3,61	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:	17,72	436	14,27	13,16	80	498,2	0,213	0,253	3,86	225,24	2,707	
	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	
0,18	Вафли	2,63	25	1,375	7,5	15	135	0,003	0,001		0,893	0,054	
	Итого:	2,63	215	6,695	13,96	35,9	298,4	0,066	0,244	1,71	230,793	0,244	
	Обед												
214,1	Перец сладкий свежий порциями	5,33	50	0,667		2,667	12,667	0,05	0,042	124,975	4	0,3	
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	
222	Зелень в суп	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	
0,13	Сметана в суп	1,85	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
220,1	Мясо для супа	14,94	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
0,2	Чеснок	0,7	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами	26,07	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1	
105	Рис отварной	5,64	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,52	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	0001 (№ 398)
0,23	Груша	10,83	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725	
528	Соус красный основной	0,2	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	
0,09	Хлеб ржаной	1,65	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	74,78	911	26,032	18,544	93,348	667,928	0,276	0,392	371,386	145,004	11,713	
	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	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	10,88	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314	
138,1	Кисель из черники+	1,32	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08	0001 (№ 378)
492	Язык отварной	66,13	78	17,462	10,94		167,115	0,059	0,015		33,98	1,333	
0,1	Хлеб пшеничный	1,8	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188	
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145	0000
	Итого:	86,45	563	25,519	19,105	65,949	544,375	0,301	0,196	39,34	125,961	6,309	
	Итого за день:	180,58	2 124	72,515	64,759	275,197	1 998,903	0,846	1,086	416,296	726,998	20,973	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 180,58 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: 5
Неделя: 2
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., №реп.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	7,62	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32	
35,1	Кофейный напиток+	13,39	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	
268	Бутерброды с маслом	3,61	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:	24,62	415	9	12,79	50,79	352,49	0,184	0,465	2,015	241,614	1,471	
	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												
52,1	Салат из квашеной капусты	6,11	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367	
80,1	Рассольник ленинградский	4,74	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	
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	
0,2	Чеснок	0,7	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
108,1	Запеканка картофельная с мясом	41,37	230	14,89	34,19	43,03	532,64	0,58	0,24	21,21	38,18	3,29	
183	Соус сметанный	1,22	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042	
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	15,2	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,023	28,5	26,25	0,075	
0,09	Хлеб ржаной	1,65	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	96,39	856	27,884	45,737	129,872	964,863	0,85	0,432	73,683	172,453	7,68	
	Уплотненный полдник												
48,1	Салат картофельный с огурцами	5,98	120	9,2	15,8	2,8	190	0,04	0,08	3,24	52,22	0,04	
0,3	Яйцо отварное	9,35	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
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)
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,41	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	
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
	Итого:	24,35	495	25,94	24,14	120,201	773,17	0,237	0,266	5,81	158,59	4,065	
	Итого за день:	157,36	1 966	67,924	87,967	310,263	2 193,923	1,321	1,322	82,548	793,057	13,316	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 157,36 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)