

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2022г
Возрастная категория: Ясли 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												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	5,61	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	
35,1	Кофейный напиток+	11,2	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
268	Бутерброды с маслом	3,45	5/27	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
0,34	Вода питьевая	3,8	100								9	0,002	
	Итого:	24,06	432	7,55	11,55	43,42	306,5	0,16	0,38	1,6	343,74	1,302	
	Завтрак 2ой												
37,1	Молоко кипяченое	10,8	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	Итого:	10,8	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	Обед												
52,1	Салат из квашеной капусты	4,8	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3	
80,1	Рассольник ленинградский	3,98	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
220,1	Мясо для супа	14,94	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
222	Зелень в суп	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
0,2	Чеснок	0,47	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
108,1	Запеканка картофельная с мясом	27,44	160	10,36	23,78	29,93	370,53	0,4	0,16	14,75	26,56	2,28	
0,44	Сок фруктовый	12,8	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8	
183	Соус сметанный	1,22	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
0,21	Мандарины	15,2	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
0,09	Хлеб ржаной	1,32	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	82,6	719	22,98	34,28	91,9	763,737	0,628	0,334	65,51	151,257	6,1	
	Уплотненный полдник												
48,1	Салат картофельный с огурцами	5,1	100	7,5	13,25	2,25	158,5	0,025	0,075	2,7	43,525	0,325	
0,3	Яйцо отварное	9,35	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
149,1	Ватрушка с повидлом+	4,63	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18	
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	1,08	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087	0000
	Итого:	21,79	403	21,94	21,3	92,115	624,18	0,189	0,232	4,63	127,905	4,322	
	Итого за день:	139,25	1734	57,15	71,93	235,955	1787,777	1,025	1,138	72,676	806,958	11,808	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 139,25 руб.
Стоимость за 10: 139,27 руб.

Шеф-повар: Иванов / Морина О. В.

Врач(диетсестра): Иванов / Кадырова Г. М.

Бухгалтер: Александр / 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)

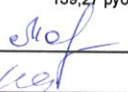
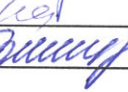
День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2022г
Возрастная категория: Ясли 1

" 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												
322	Каша ячневая молочная	9,15	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
268	Бутерброды с маслом	3,45	5/27	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
34,1	Чай с лимоном	1,55	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	
0,34	Вода питьевая	3,8	100								9	0,002	
	Итого:	17,95	432	11,315	11,725	63,655	407,65	0,172	0,202	2,895	180,25	2,192	
	Завтрак 2ой												
281,4	Напиток кисломолочный "Снежок"		180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,06	0,24	1,62	217,8	0,18	
0,18	Вафли	2,63	25	1,375	7,5	15	135	0,013	0,005		3,75	0,225	
	Итого:	2,63	205	6,415	13,62	34,8	289,8	0,073	0,245	1,62	221,55	0,405	
	Обед												
214,1	Перец сладкий свежий порциями	4,26	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	3,08	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	
220,1	Мясо для супа	14,94	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
222	Зелень в суп	0,65	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12	
0,13	Сметана в суп	1,48	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2		
0,2	Чеснок	0,47	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
105	Рис отварной	3,77	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33	
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	19,55	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	2,6	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
528	Соус красный основной	0,2	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077	
0,23	Груша	10,83	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
0,09	Хлеб ржаной	1,32	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	63,15	708	21,047	14,881	70,781	459,397	0,219	0,298	291,193	126,76	9,437	
	Уплотненный полдник												
215,1	Огурцы свежие порциями	4,21	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	7,84	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1	
492	Язык отварной	50,87	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025	
138,1	Кисель из черники+	0,9	150	0,3	0,1	14,518	63,98			0,96	6,48	1,56	0001 (№ 378)
0,1	Хлеб пшеничный	1,08	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087	0000
	Итого:	64,93	433	18,9	15,16	42,778	386,68	0,235	0,264	32,57	99,518	5,532	
	Итого за день:	148,66	1 778	57,677	55,386	212,014	1 543,527	0,699	1,009	328,278	628,078	17,566	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 148,66 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 ясли 2022г
Возрастная категория: Ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ 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	22,48	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76	
0,25	Батон нарезной	1,56	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
0,34	Вода питьевая	3,8	100								9	0,002	
34	Чай с молоком	3,74	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
	Итого:	34,97	430	15,56	18,567	30,65	352,49	0,126	0,414	3,325	164,517	3,502	
	Завтрак 2ой												
0,24	Йогурт		160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211	
	Итого:		160	10,526	3,158	7,368	98,526		0,062	1,263	261,053	0,211	
	Обед												
253,2	Суп картофельный с клецками	3,34	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	
300,2	Клецки+	1,04	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	0001 (№ 120)
222	Зелень в суп	0,65	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12	
220,1	Мясо для супа	11,95	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
261	Котлеты рубленые из птицы	18,12	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97	
277,1	Свекла тушенная с луком+	6,46	120	3,384	11,064	17,364	171,78	0,04	0,06	9,924	51	2,28	0003 (№ 277)
275	Компот из консервированных плодов	8,24	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
0,29	Яблоко	6,39	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
0,09	Хлеб ржаной	1,32	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	57,51	633	24,013	27,359	88,796	691,454	0,302	0,296	150,432	167,374	7,929	
	Уплотненный полдник												
276	Салат из консервированных овощей	4,2	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26	
164,1	Картофель отварной	5,08	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
114,1	Фрикадельки рыбные	5,05	38	6,397	0,95	3,42	46,233	0,038	0,051	0,298	24,871	0,437	
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,4	150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
337,1	Булочка "Тюменская"+	5,98	60	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78	0004
0,1	Хлеб пшеничный	0,9	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3	
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087	0000
	Итого:	24,64	416	16,707	11,99	100,162	573,093	0,304	0,152	11,864	89,761	3,704	
	Итого за день:	117,12	1 639	66,806	61,064	226,976	1 715,564	0,731	0,923	166,884	672,704	15,346	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 117,12 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)

0003 - Техничко-технологическая карта

0004 - Сборник №14 рецептов блюд и кулинарных изделий» (утвержден Кулинарным советом управления общественного питания Тюменского обл.исполкома, 1987 г.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2022г
Возрастная категория: Ясли 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												
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	Семга 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	415,969	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)

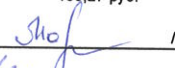
День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 2022г
Возрастная категория: Ясли 1

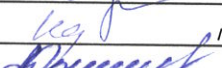
" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№10 Белочка
Головина С. А.
М. П. 1 января 2022 г.
Подпись _____

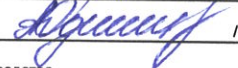
Примерное двухнедельное цикличное меню

№ 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												
6,1	Каша манная молочная	10,13	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	
268	Бутерброды с маслом	3,45	5/27	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
34	Чай с молоком	3,74	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
0,34	Вода питьевая	3,8	100								9	0,002	
	Итого:	21,12	432	10,05	13,05	52,82	369,8	0,12	0,24	1,08	223,35	1,832	
	Завтрак 2ой												
36,2	Какао на молоке	10,18	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	0001 (№ 397)
	Итого:	10,18	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	
	Обед												
487	Салат «Степной»	3,71	43	0,495	3,623	3,042	46,816	0,029		4,483	7,643	0,297	
65,1	Борщ	2,61	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62	
222	Зелень в суп	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
222,2	Лук зеленый в суп	0,48	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
220,1	Мясо для супа	14,94	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
0,13	Сметана в суп	1,48	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2		
204,1	Гречка рассыпчатая	5,07	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
121,1	Рулет из говядины	17,9	60	9,7	4,9	4,7	101,6	0,04	0,1	0,18	25,29	0,74	
528	Соус красный основной	0,2	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077	
0,29	Яблоко	6,39	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
0,44	Сок фруктовый	9,6	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	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	1,32	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:	64,6	682	27,666	19,097	88,449	619,101	0,39	0,324	148,151	164,693	9,168	
	Уплотненный полдник												
26,1	Запеканка из творога с морковью+	32,01	145	17,352	19,459	24,573	332,195	0,077	0,319	1,15	197,828	0,967	0001 (№ 238)
182,3	Соус сладкий	4,14	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06	
341,5	Пирожки сдобные печеные с рисом, яйцом	4,14	50	3,4	4,486	19,871	132,857	0,057	0,043	0,043	10,571	0,057	
129,1	Кисель из клюквы+	1,07	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12	0001 (№ 378)
0,1	Хлеб пшеничный	0,9	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3	
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087	0000
	Итого:	42,29	403	25,212	26,895	93,2	709,012	0,246	0,501	1,583	328,066	2,591	
	Итого за день:	138,19	1 667	66,388	62,142	248,463	1 795,643	0,816	1,065	152,764	896,45	13,771	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 138,19 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)