

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли от 1 до 3х лет 2025
 Возрастная категория: Дети ясли 1-3х лет корпус 1

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
 "Айболит"

Селезнева М. А.
 20 января 2025 г.
 Подпись



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец. №реци
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
0.42	Суп молочный с крупой (гречка)+	6,18	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17			0,17	0001 (№ 94)
37.1	Молоко кипяченое+	12,08	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
100	Бутерброд с сыром+	8,65	8.638/36.555	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	0001 (№ 3)
	Итого:	26,91	395,193	12,43	14,98	34,96	323	0,15	0,38	1,95	481,28	0,98	
Завтрак 2ой													
0.04	Сок тыквенный+	6	200	1		24,187	95,907	0,04	0,04	2,4	25,987	0,4	0001 (№ 399)
	Итого:	6	200	1		24,187	95,907	0,04	0,04	2,4	25,987	0,4	
Обед													
276	Салат из консервированных овощей+	3,75	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26	
65.1	Борщ+	2,72	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62	
220.1	Мясо для супа+	19,96	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп+	1,67	8	0,2	0,04	0,32	2,4		0,04	20	44,6	0,32	0006
0.13	Сметана в суп+	1,09	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		0000
0.01	Соль+	0,1	3								14,72	0,116	0000
267.1	Жаркое домашнему из говядины+	46,88	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73	
275	Компот из консервированных плодов+	10,31	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
0.09	Хлеб ржаной+	0,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	86,88	597	27,14	28,63	62,26	617,05	0,332	0,154	53,47	155,87	7,236	
Уплотненный полдник													
0.18	Вафли+	2,87	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0000
0.29	Яблоко+	13,96	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2	0000
0.44	Сок фруктовый	3,27	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0000
211.1	Кнели рыбные+	7,09	60	11,5	1,3	3,9	72	0,05	0,08	0,84	43,42	0,41	
105	Рис отварной+	9,71	130	3,159	3,536	30,485	182,39	0,026	0,017		4,563	0,429	0001 (№ 313)
0.1	Хлеб пшеничный+	0,34	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	37,24	490	17,609	5,656	87,135	482,67	0,193	0,151	168,84	102,973	4,899	
	Итого за день:	157,03	1.682,193	58,179	49,266	208,542	1.518,627	0,715	0,725	226,66	766,11	13,515	

Стоимость рациона: руб
 Стоимость по плану: 157,03 руб
 Стоимость за 10: 184,63 руб

шеф-повар: _____ Датагаджиева И. И.
 Врач(диетсестра): _____
 бухгалтер: _____ Паскина Л. П.

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)
 0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли от 1 до 3х лет 2025
Возрастная категория: Ясли корпус

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
"Айболит"
Селезнева М. А.
М. П. 13 января 2025 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
6,1	Каша манная молочная+	13,79	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	0001 (№ 185)
36,2	Какао на молоке	17,58	160	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	0001 (№ 397)
268	Бутерброды с маслом+	12,69	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	44,06	350	11,91	14,55	54,414	397,13	0,17	0,18	2,67	338,44	1,12	
Завтрак 2ой													
0,24	Йогурт+	10,45	95	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125	0001 (№ 401)
	Итого:	10,45	95	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125	
Обед													
216,1	Помидоры свежие порциями+	11,76	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0000
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,19	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	0001 (№ 81)
222	Зелень в суп+	1,21	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116	0000
492	Язык отварной	85,88	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025	0002 (№ 412)
3 317	Макаронные изделия отварные	7,2	130	4,781	3,913	22,919	145,99	0,048	0,022		4,212	0,958	0001 (№ 317)
314,1	Соус томатный+	2,89	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42	0001 (№ 348)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,56	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	117,18	639	26,196	18,828	67,289	543,52	0,285	0,363	192,09	140,445	9,459	
Уплотненный полдник													
0,02	Бананы+	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2	0000
301	Булочка российская+	9,55	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	0001 (№ 474)
180,1	Вареники ленивые+	33,71	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78	0001 (№ 230)
182,3	Соус сладкий+	5,75	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	0000
33	Чай с сахаром+	0,81	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,84	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0000
	Итого:	68,99	485	24,54	20,105	108,435	750,7	0,259	0,54	10,58	246,32	4,167	
	Итого за день:	240,68	1 559	68,896	55,358	234,513	1 749,85	0,714	1,12	206,09	880,205	14,871	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 240,68 руб.
Стоимость за 10: 237,97 руб.

шеф-повар: _____ / Долганок О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: _____ / Паскина Л. П.

- 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)
- 0002 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
- 0006 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли от 1 до 3х лет 2025
Возрастная категория: Ясли корпус

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
"Айболит"
Селезнева М. А.
М. П. 13 января 2025 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													
58	Икра кабачковая+	6,33	50	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49	0001 (№ 53)
15,1	Омлет натуральный+	7,81	70	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96	0001 (№ 215)
35,1	Кофейный напиток+	16,6	180	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
0,25	Батон нарезной+	3	50	3,8	0,45	23,35	114,817	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	33,74	350	12,6	10,95	40,162	301,337	0,18	0,41	8,09	249,02	2,84	
Завтрак 2ой													
281,1	Ряженка+	11,4	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	0001 (№ 401)
	Итого:	11,4	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	
Обед													
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,43	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	0001 (№ 85)
300,2	Клецки+	1,67	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	0001 (№ 120)
222	Зелень в суп+	1,21	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116	0000
261	Котлеты рубленые из птицы+	26,23	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97	
212,2	Калуста тушённая+	8,52	120	3,288	7,344	13,56	121,536	0,048	0,072	52,056	81,264	1,608	0001 (№ 336)
139,1	Напиток клюквенный+	8,73	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	0002 (№ 700)
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	52,28	544	18,717	20,219	70,428	524,46	0,266	0,248	74,824	192,188	5,343	
Уплотненный полдник													
0,28	Апельсины	10,75	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3	0000
0,14	Печенье+	2,22	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
257,1	Гуляш из говядины+	27,32	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	0001 (№ 277)
164,1	Картофель отварной+	4,26	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	0001 (№ 318)
126,1	Компот из смородины черной+	22,37	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64	0001 (№ 375)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	68,6	470	22,21	10,105	75,116	478,98	0,3	0,261	159,266	94,833	5,162	
	Итого за день:	166,02	1 464	57,877	45,024	192,006	1 380,777	0,776	0,939	242,63	722,041	13,495	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 166,02 руб.
Стоимость за 10: 217,97 руб.

шеф-повар:  / Долганюк О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер:  / Паскина Л. П.

- 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.)
- 0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли от 1 до 3х лет 2025
 Возрастная категория: Дети ясли 1-3х лет корпус 1

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
 "Айболит"
 Селезнева М.А.
 М.П.
 Подпись: _____
 20 января 2025 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		Са	К	
Завтрак													
322	Каша ячневая молочная++	12,36	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72		0,89	0001 (№ 168)
34	Чай с молоком+	4,27	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
100.1	Бутерброд с сыром+	9,85	10,638/5/30	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07	0001 (№ 3)
	Итого:	26,48	345,638	15,27	12,24	65,06	434,8	0,18	0,29	1,15	310,15	1,85	
Завтрак 2ой													
0.29	Яблоко+	10,21	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2	0000
	Итого:	10,21	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2	
Обед													
311.1	Томаты консервированные порциями+	8,56	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	0000
80.1	Рассольник ленинградский+	2,96	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	0001 (№ 76)
222	Зелень в суп+	1,21	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0.13	Сметана в суп+	1,26	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		0000
0.01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116	0000
251.1	Азу с говядиной+	57,27	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58	0002 (№ 438)
0.09	Хлеб ржаной+	0,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
123.4	Компот из плодов сушеных+	3,89	180	1,32		35,294	138,144						0001 (№ 376)
	Итого:	75,61	604	15,925	17,435	73,614	550,544	0,288	0,107	50,05	112,505	5,496	
Уплотненный полдник													
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	13,92	50	7,129	4,429	15,229	129,229	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257	0001 (№ 453 454)
0.04	Сок тыквенный+	8	200	1		24,187	95,907	0,04	0,04	2,4	25,987	0,4	0001 (№ 399)
478	Оладьи из пшеницы (запеченные)	17,85	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36	
204.1	Гречка рассыпчатая+	2,5	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	0001 (№ 313)
183	Соус сметанный+	1,05	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	0001 (№ 354)
0.1	Хлеб пшеничный+	0,43	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	43,75	475	26,449	13,599	90,995	573,105	0,507	10,247	23,19	77,402	11,677	
	Итого за день:	156,05	1 524,638	57,684	43,314	239,47	1 601,129	1,004	10,664	239,39	516,057	21,223	

Стоимость рациона: руб
 Стоимость по плану: 156,05 руб
 Стоимость за 10: 184,63 руб

шеф-повар: _____ Датагаджиева И. И.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: _____ Паскина Л. П.

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.)

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли от 1 до 3х лет 2025
Возрастная категория: Ясли корпус

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
"Айболит"
Селезнева М. А.
М. П. 18 января 2025 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+	16,77	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	0001 (№ 185)
37,1	Молоко кипяченое+	15,01	155	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
266	Бутерброды с джемом+	7,29	30/5/10	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	0002 (№ 1)
	Итого:	39,07	350	12,51	13,03	57,88	396,8	0,21	0,36	1,98	319,68	1,65	
	Завтрак 2ой												
0,44	Сок фруктовый	72	150	0,45			20,69	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0000
	Итого:	72	150	0,45			20,69	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
	Обед												
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	10,2	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0006 (№ б/н(таб24))
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	3,57	120	1,12	0,88	8,4	47,76	0,048	0,032	4,448	9,92	0,512	0001 (№ 83)
71,1	Фрикадельки мясные+	15,53	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	0001 (№ 121)
222	Зелень в суп+	0,48	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116	0000
282,1	Сёмга припущенная+	0,18	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+	8,66	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 305)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,56	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	43,67	541	29,32	8,02	51,68	398,75	0,306	0,39	193,069	123,93	7,978	
	Уплотненный полдник												
0,33	Киви+	24,27	100	0,8	0,4	8,1	47,067	0,02	0,04	180	40	0,8	
0,4	Пряники+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
276	Салат из консервированных овощей+	4,93	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26	
255,2	Голубцы ленивые +	39,69	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18	0001 (№ 298)
139,1	Напиток клюквенный+	6,47	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	0002 (№ 700)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	76,62	490	15,38	17,985	64,706	487,347	0,197	0,084	223,12	120,86	5,052	
	Итого за день:	231,36	1 526,202	57,66	39,035	194,956	1 363,317	0,743	0,844	421,169	591,46	15,28	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 231,36 руб.
Стоимость за 10: 217,97 руб.

шеф-повар: _____ Долганюк О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: _____ Паскина Л. П.

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.)

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

день: 2
 неделя: 1
 сезон: зима-весна сад 2024-2025
 возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартвская ДС № 90



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	С	Fe		
Завтрак													
6.1	Каша манная молочная+	19,27	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43	0001 (№ 185)
36.2	Какао на молоке	23,18	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25	0001 (№ 397)
268	Бутерброды с маслом+	12,3	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	54,75	440	14,96	16,89	67,406	483,01	0,21	0,24	3,56	448,15	1,3	
Завтрак 2ой													
0.24	Йогурт+	22	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263	0001 (№ 401)
	Итого:	22	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263	
Обед													
216.1	Помидоры свежие порциями+	17,65	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0000
86.1	Суп картофельный с бобовыми+	3,26	170	3,74	3,658	12,58	100,898	0,09	0,045	3,388	30,144	1,167	
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
0.01	Соль+	0,06	5								22,08	0,174	0000
314.1	Соус томатный+	1,92	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28	0001 (№ 348)
492	Язык отварной	104,24	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367	0002 (№ 412)
103.1	Макаронные изделия отварные+	9,33	170	13,883	4,896	84,853	259,941	0,261	0,102		31,858	1,847	0001 (№ 317)
143.1	Напиток из плодов шиповника+	4,23	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	0001 (№ 398)
0.09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	143,69	760	40,973	22,304	136,633	730,568	0,558	0,357	222,508	175,143	11,959	
Уплотненный полдник													
0.02	Бананы+	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0000
301	Булочка российская+	8,99	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	0001 (№ 474)
182.3	Соус сладкий+	6,9	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	0000
3 230.2	Вареники ленивые (отварные) (с сахаром)	46,06	170	22,857	11,467	38,374	347,727	0,093	0,325	0,294	146,2	0,912	0001 (№ 230)
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
0.1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,5	0000
	Итого:	82,98	600	33,957	17,767	135,798	884,407	0,263	0,597	10,744	277,25	3,689	
	Итого за день:	303,42	2 000	103,049	60,909	349,048	1880,143	1,031	1,271	238,391	1 226,859	17,211	

Стоимость рациона: руб
 Стоимость по плану: 303,42 руб
 Стоимость за 10: 242,12 руб

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.
 Врач(диетсестра) _____ /
 бухгалтер: _____ / Паскина Л. П.

- 000 - Продукт промышленного производства
- 001 - «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)
- 002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ 2004 г.)
- 006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад 2024-2025
 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	Са			
	Завтрак												
322	Каша ячневая молочная+	16,49	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	0001 (№ 168)
34	Чай с молоком+	4,62	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,06	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
100,2	Бутерброд с сыром+	10,13	12,766/4/24	5,72	6,416	15,512	142,4	0,056	0,072	0,088	128,32	0,736	0001 (№ 3)
	Итого:	31,24	440,766	19,22	13,816	81,112	529,5	0,236	0,372	1,528	411,06	3,106	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	10,21	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0000
	Итого:	10,21	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	11,67	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	0000
80,1	Рассольник ленинградский+	2,49	170	1,618	3,488	25,5	84,66	0,056	0,045	4,794	14,28	0,632	0001 (№ 76)
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	0000
0,13	Сметана в суп+	1,96	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	0000
251,1	Азу с говядиной+	65,84	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87	0002 (№ 438)
123,4	Компот из плодов сушеных+	5,15	200	1,5		39,216	153,56						0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	0,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	88,92	700	18,421	19,831	99,017	612,191	0,335	0,132	45,839	115,471	6,211	
	Уплотненный полдник												
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	14,46	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33	0001 (№ 453,454)
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,24	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	0001 (№ 313)
478	Оладьи из печени (запеченные)	27,15	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	
183	Соус сметанный+	2,11	50	0,767	1,033	2,833	24,267	0,017	0,017	0,017	11,033	0,083	0001 (№ 354)
0,04	Сок тыквенный+	7,56	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36	0001 (№ 399)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,54	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	55,06	550	33,374	17,291	115,995	730,856	0,634	13,485	29,237	86,857	13,521	
	Итого за день:	185,43	1 790,766	71,055	50,978	305,924	1 915,227	1,235	14,009	241,604	629,388	25,038	

Стоимость рациона: 682,2 руб
 Стоимость по плану: 185,43 руб
 Стоимость за 10: 203,1 руб

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.
 Врач(диетсестра): _____ /
 бухгалтер: _____ / Паскина Л. П.

000 - Продукт промышленного производства

001 - «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)

002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

ень: 5
 еделя: 1
 :езон: Зима-весна сад 2024-2025
 :озрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
 "Айболит"
 Селезнева М. А.
 М. П.
 Подпись
 9 января 2025 г.



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец., № рец.	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	К		
	Завтрак													
5,1	Каша геркулес молочная+	18,47	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,7	1,8	0,001 (№ 185)	
37,1	Молоко кипяченое+	20,05	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)	
266	Бутерброды с джемом+	6,63	27,273/4 545/9, 275	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627	0002 (№ 1)	
	Итого:	45,15	441,093	15,482	15,673	64,855	460,364	0,255	0,407	2,436	437,685	1,907		
	Завтрак 2ой													
0,04	Сок тыквенный+	3	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2	0001 (№ 399)	
	Итого:	3	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2		
	Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+	12,63	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000	
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	5,36	180	1,714	1,26	12,6	71,734	0,072	0,048	6,667	14,875	0,763	0001 (№ 83)	
71,1	Фрикадельки мясные+	6,22	10	2,632	1,232	0,116	21,98	0,008	0,02	0,052	2,032	0,164	0001 (№ 121)	
222	Зелень в суп+	2,41	10	0,26	0,06	0,4	3		0,02	10	22,3	0,16	0006	
0,01	Соль+	0,06	5								22,08	0,174	0000	
282,1	Сёмга припущенная+	0,26	80	21,16	1,03	0,68	96,1	0,07	0,1	1,82	39,29	0,56	0001 (№ 245)	
166,1	Картофельное пюре+	8,03	160	3,456	1,216	23,168	124,736							
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,36	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	0001 (№ 398)	
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000	
	Итого:	41,13	735	33,552	5,458	71,645	576,578	0,269	0,355	220,739	139,437	8,625		
	Уплотненный полдник													
0,33	Киви+	24,27	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8		
0,4	Пряники+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0000	
276	Салат из консервированных овощей+	10,5	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38		
255,2	Голубцы ленивые +	52,93	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78	0001 (№ 298)	
133	Кисель из плодов шиповника+	3,74	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	0001 (№ 381)	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000	
	Итого:	93,12	650	19,81	22,495	87,004	644,46	0,241	0,136	267,33	143,76	7,052		
	Итого за день:	182,4	1 926,093	69,343	43,626	235,603	1 829,381	0,775	0,918	491,706	733,883	17,784		

Стоимость рациона руб
 Стоимость по плану 182,4 руб.
 Стоимость за 10: 242,12 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.
 Врач(диетсестра): _____ /
 бухгалтер: _____ / Паскина Л. П.

- Ю000 - Продукт промышленного производства
- Ю001 - «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)
- Ю002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
- Ю006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

день 2
неделя 2
сезон: Зима-весна ясли от 1 до 3х лет 2025
возрастная категория: Дети ясли 1-3х лет корпус 1

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ г. Нижневартевска ДС № 90
"Айболит"

Селекционная комиссия
от 10 января 2025 г.



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные вещества					Сб рец. №реп.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
144,2	Залепанка из творога+	29,85	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	0001 (№ 237)
182,3	Соус сладкий+	6,38	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,26	148,5	0,05	0000
37,1	Молоко кипяченое+	9,01	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
100	Бутерброд с сыром+	9,85	10,638/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	0001 (№ 3)
	Итого:	55,09	320,638	26,36	29,595	43,635	540,875	0,184	0,565	1,33	474,73	1,49	
Завтрак 2ой													
281,1	сок фруктовый	11,4	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	0001 (№ 401)
	Итого:	11,4	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	
Обед													
485	Салат «Солнышко»	5,73	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362	
68,1	Борщ с фасолью+	3,46	150	2,1	3,03	6,88	63,54	0,04	0,03	4,07	26,82	0,87	
0,01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116	0000
220,1	Мясо для супа+	19,96	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп+	0,48	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
264,1	Печень по-деревенски+	16,94	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69	
3 317	ТК № 3317 Макаaronные изделия отварные (реп. 317) Сб.1	5,92	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,04	0,02		3,89	0,88	0001 (№ 317)
203,1	Напиток брусничный+	11,83	150	0,12	0,08	15,02	61,32			1,2	4,5	0,11	0003 (№ 203 1)
0,09	Хлеб ржаной+	0,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	64,78	585	29,37	26,11	67,22	623,19	0,436	0,12	40,09	175,2	9,968	
Уплотненный полдник													
0,14	Печенье+	3,6	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
0,02	Бананы+	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2	0000
115,1	Пудинг рыбный+	12,78	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6	0001 (№ 269)
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	1,87	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04	
128	Компот из смеси сухофруктов	2,56	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,43	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0000
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	13,55	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1	0001 (№ 137)
	Итого:	53,12	545	19,15	13,265	104,7	605,13	0,307	0,412	41,21	158,91	6,142	
	Итого за день:	184,39	1 600,638	79,23	72,72	221,855	1 845,195	0,957	1,117	83,08	994,84	17,75	

Стоимость рациона руб
Стоимость по плану 184,39 руб.
Стоимость за 10 192,05 руб

шеф-повар _____ / Датагаджиева И. И.

Врач(диетсестра) _____ /

бухгалтер _____ / Паскина Л. П.

000 - Продукт промышленного производства

001 - «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)

003 - Техничко-технологическая карта

006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День 3
Неделя 2
Сезон Зима-весна ясли от 1 до 3х лет 2025
Возрастная категория: Дети ясли 1-3х лет корпус 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. Нерц
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
2,1	Каша пшеничная молочная+	9,15	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16		149,49	1,25	
36,2	Какао на молоке	11,59	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	0001 (№ 397)
0,25	Батон нарезной+	2,19	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	22,93	330	14,34	8,37	67,204	407,52	0,288	0,178	2,64	336,73	2	
Завтрак 2ой													
281	Кефир*+	10,8	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	Итого:	10,8	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
Обед													
216,1	Помидоры свежие порциями+	7,76	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0000
245	Суп - лапша домашняя+	0,64	120	1,376	0,872	9,512	53,704	0,048	0,032	3,336	9,704	0,456	0001 (№ 86)
0,01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116	0000
245,1	Лапша домашняя+	0,64	20	2,558	0,78	13,213	70,197	0,035	0,03		7,95	0,363	0001 (№ 118)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,71	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7	0001 (№ 300)
222	Зелень в суп+	1,21	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
239	Птица отварная+	33,33	60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0001 (№ 300)
132	Кисель из кураги+	4,6	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
104,2	Картофельное пюре+	6,45	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 305)
60,2	Икра морковная+	2,47	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	0002 (№ 78)
0,09	Хлеб ржаной+	0,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	64,27	588	31,069	27,757	87,134	730,241	0,391	0,25	39,477	169,644	6,745	
Уплотненный полдник													
15,1	Омлет натуральный+	5,41	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96	0001 (№ 215)
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	9,79	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16	0000
0,44	Сок фруктовый+	6,2	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72	0000
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,55	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,22	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0000
	Итого:	27,17	360	13,044	8,49	80,929	618,954	0,189	0,255	5,67	98,308	3,8	
	Итого за день:	125,17	1 428	62,803	48,367	241,267	1 831,715	0,928	0,943	48,837	784,682	12,695	

Стоимость рациона руб
Стоимость по плану: 125,17 руб.
Стоимость за 10: 184,43 руб

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.
Врач(диетсестра): _____ /
бухгалтер: _____ / Паскина Л. П.

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.)

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли от 1 до 3х лет 2025
Возрастная категория: Ясли корпус

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
"Айболит"
Селезнева М. А.
М. П. 13 января 2025 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													
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	10,18	155	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
35,1	Кофейный напиток+	18,29	160	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
349	Бутерброды с икрой кетовой+	38,64	205/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58	0001 (№ 4)
	Итого:	67,11	350	9,25	6,97	31,402	222,52	0,19	0,42	1,95	357,74	1,19	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины+	29,73	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1	0000
	Итого:	29,73	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1	
Обед													
77,1	Щи по-уральски (с крупой)+	4,64	150	1,4	2,9	4,7	49,5	0,02	0,02	5,63	23,34	0,5	0001 (№ 72)
220,1	Мясо для супа+	23,33	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	2,02	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		0000
222	Зелень в суп+	1,21	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0,01	Соль+	0,04	3								14,72	0,116	0000
112,4	Котлеты или биточки из кеты	34,78	60	7,89	3,73	3,26	78,16	0,18		0,73	28,29	0,67	0001 (№ 257)
106,1	Рис припущенный+	4,38	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317	0001 (№ 316)
139,1	Напиток клюквенный+	6,47	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	0002 (№ 700)
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	78,31	534	19,835	13,385	60,476	449,61	0,31	0,122	21,71	125,835	3,833	
Уплотненный полдник													
16,1	Сырники из творога+	37,64	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7	0001 (№ 231)
184,1	Соус абрикосовый+	2	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13	0001 (№ 359)
0,18	Вафли+	3,32	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0000
34	Чай с молоком+	6,58	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	50,8	325	11,66	5,92	59,92	333,78	0,128	0,335	0,63	216,09	2,98	
	Итого за день:	225,95	1 291,2	41,545	26,475	159,298	1 043,91	0,687	0,906	62,29	734,665	8,103	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 225,95 руб.
Стоимость за 10: 217,97 руб.

шеф-повар: _____ / Долганюк О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: _____ / Паскина Л. П.

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.)

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

ень. 5
еделя. 2
езон: Зима-весна ясли от 1 до 3х лет 2025
озрастная категория: Дети ясли 1-3х лет корпус 1

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Перец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
2,1	Каша пшеничная молочная+	8,79	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	
36	Какао на молоке+	8,79	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68	
268	Бутерброды с маслом+	9,98	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	27,56	340	16,14	18,46	71,134	516,15	0,29	0,43	2,64	341,12	2,55	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый	72	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0000
	Итого:	72	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
Обед													
114,2	Фрикадельки рыбные из семги	31,37	20	2,833	1,307	1,05	27,31	0,043	0,813	0,203	9,2	0,29	0001 (№ 263)
64,1	Салат из свеклы+	1,36	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5	0001 (№ 33)
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,37	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49	
222	Зелень в суп+	0,48	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
0,01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116	0000
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	28,5	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	
164,1	Картофель отварной+	3,46	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	0001 (№ 318)
273,4	Напиток лимонный	7,4	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101	0002 (№ 699)
0,09	Хлеб ржаной+	0,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	75,4	565	24,483	10,567	60,42	442,43	0,32	1,039	24,169	100,978	5,187	
Уплотненный полдник													
1	Яйцо отварное+	0,25	40										
0,28	Апельсины	16,23	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225	0000
216,1	Помидоры свежие порциями+	7,76	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0000
171,1	Запеканка овощная+	13,88	150	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68	
3 473	Булочка "Веснушка"	1,13	30	1,95	1,53	13,47	75	0,03	0,02		5,7	0,36	0001 (№ 473)
33	Чай с сахаром+	0,78	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	40,35	515	10,305	7,89	61,375	389,635	0,273	0,195	71,43	112,37	4,465	
	Итого за день:	215,31	1 570	51,378	36,917	213,619	1 428,635	0,913	1,674	101,239	581,458	12,802	

Стоимость рациона: руб
Стоимость по плану: 215,31 руб
Стоимость за 10: 192,05 руб

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: _____ / Паскина Л. П.

000 - Продукт промышленного производства

001 - «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)

002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под ред. В.Т. Лапиной изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)



ень: 1
 еделя: 2
 езон: Зима-весна сад 2024-2025
 озрастная категория: Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
 "Айболит"
 Селезнева М. А.
 М. П. 9 января 2025
 Подпись



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Сб. рец., №рец		
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С			
Завтрак													
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	12,34	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	0,22	0002 (№ 161)	
35,1	Кофейный напиток+	23,66	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом+	12,3	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	48,3	440	8,45	12,85	43,536	320,76	0,17	0,51	2,26	269,98	1,43	
Завтрак 2ой													
273	Напиток витаминный "Витюшка"	7,61	150	0,255	0,135	23,468	99,84			0,96	6,48	1,56	0000
	Итого:	7,61	150	0,255	0,135	23,468	99,84			0,96	6,48	1,56	
Обед													
325	Соус белый основной+	1,65	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06	0001 (№ 347)
309,1	Огурцы соленые порциями+		50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
82,1	Суп крестьянский с крупой+	3,16	170	1,7	3,604	9,044	76,5	0,041	0,02	5,698	19,38	0,558	0002 (№ 134)
220,1	Мясо для супа+	11,12	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	2,52	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	0000
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
0,01	Соль+	0,06	5								22,08	0,174	0000
256,1	Рыба треска, тушеная с овощами+	18,86	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47	
164,1	Картофель отварной+	5,96	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26	0001 (№ 318)
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
126,1	Компот из смородины черной+	29,82	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85	0001 (№ 375)
	Итого:	76,15	760	19,908	15,661	78,09	537,93	0,359	0,287	147,591	157,01	5,887	
Уплотненный полдник													
105	Рис отварной+	10,54	130	3,155	3,623	30,481	182,39	0,026	0,017		4,559	0,433	0001 (№ 313)
302,1	Сырная палочка+	16,19	60	7,368	21,972	29,892	247,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706	0003
121,1	Рулет из говядины+	33,66	80	13,6	6,8	6,7	142,2	0,06	0,15	0,25	35,41	1,04	0001 (№ 295)
0,21	Мандарины+	32,43	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0000
34,1	Чай с лимоном+	3,26	190	0,209	0,095	13,851	66,05	0,003	0,003	2,755	7,79	0,862	0001 (№ 393)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	97,34	590	27,412	32,96	102,428	834,56	0,279	0,3	41,137	206,323	3,711	
	Итого за день:	229,4	1 940	56,025	61,605	247,522	1 893,09	0,808	1,098	191,948	639,793	12,588	

Стоимость рациона: руб
 Стоимость по плану: 229,4 руб.
 Стоимость за 10: 242,12 руб

шеф-повар _____ / Дата: г. Д. М. И. И.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: _____ / Паскина Л. П.

- 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
- 0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

ень: 2
еделя: 2
езон: Зима-весна сад 2024-2025
озрастная категория: Дети сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ ецертур	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Интегральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	Са	Fe		
Завтрак													
182,3	Соус сладкий+	7,65	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	0000
25,2	Залеканка из творога+	45,4	170	33,773	5,644	28,118	287,909	0,085	0,357	0,391	203,847	0,918	0001 (№ 237)
37,1	Молоко кипяченое+	12,03	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
100	Бутерброд с сыром+	6,99	12,766/28	5,344	6,76	15,512	144	0,056	0,064	0,009	113,92	0,768	0001 (№ 3)
	Итого:	72,07	440,766	46,377	20,254	69,68	633,709	0,193	0,695	1,74	630,267	1,846	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый+	6,89	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
	Итого:	6,89	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
Обед													
0,13	Сметана в суп+	1,96	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	0000
485	Салат «Солнышко»	7,96	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544	
68,1	Борщ с фасолью+	4,08	180	2,52	3,636	8,251	76,248	0,043	0,036	4,882	32,184	1,044	
220,1	Мясо для супа+	11,51	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	0000
264,1	Печень по-деревенски+	22,63	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59	
103,1	Макаронные изделия отварные+	8,16	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739	0001 (№ 317)
203,1	Напиток брусничный+	6,16	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	0003 (№ 203.1)
0,09	Хлеб ржаной+	0,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	64,27	765	43,477	33,934	144,728	870,969	0,757	0,231	51,464	274,148	13,546	
Уплотненный полдник													
115,1	Пудинг рыбный+	17,12	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	0001 (№ 269)
0,14	Печенье+	9	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
0,02	Бананы+	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0000
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,18	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	0001 (№ 137)
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	1,87	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04	
128	Компот из смеси сухофруктов	3,41	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,54	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	59,45	705	24,55	16,275	131,156	757,95	0,377	0,432	51,58	194,89	5,882	
	Итого за день:	202,68	2 110,766	115,404	70,663	373,164	2 369,908	1,367	1,378	108,784	1 139,305	22,074	

Стоимость рациона: руб
Стоимость по плану: 202,68 руб.
Стоимость за 10: 202,65 руб.

шеф-повар:  / Датагаджиева И. И.
Врач(диетсестра): /
бухгалтер: / Паскина Л. П.

- Ю00 - Продукт промышленного производства
- Ю01 - «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)
- Ю03 - Техничко-технологическая карта
- Ю06 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под ред Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад 2024-2025
 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	Са	Ке	
Завтрак													
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	13,57	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
35,1	Кофейный напиток+	23,66	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
349	Бутерброды с икрой кетовой+	60,38	31,25/3,125/15,938	7,422	4,641	15,141	131,25	0,141	0,094	0,375	22,031	0,906	0001 (№ 4)
	Итого:	97,61	450,313	13,422	9,941	44,057	316,01	0,261	0,574	2,635	282,711	1,716	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины+	32,43	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0000
	Итого:	32,43	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
Обед													
220,1	Мясо для супа+	16,69	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	3,15	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	0000
215,1	Огурцы свежие порциями+	12,63	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000
77,1	Щи по-уральски (с крупой)+	5,33	170	1,53	3,318	5,27	56,1	0,022	0,022	6,38	26,452	0,566	0001 (№ 72)
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
0,01	Соль+	0,06	5								22,08	0,174	0000
112,4	Котлеты или биточки из кеты	46,62	80	10,57	5,19	4,36	106,46	0,24	15,39	0,97	37,89	0,89	0001 (№ 257)
3 316,01	Рис припущенный (с маслом растительным)	8,61	150	3,52	5,09	36,06	204,12	0,03	0,02		3,75	0,47	0001 (№ 316)
139,1	Напиток клюквенный+	7,67	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198	0002 (№ 700)
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	103,76	725	23,74	17,808	83,182	583,979	0,419	15,55	19,988	146,104	4,893	
Уплотненный полдник													
184,1	Соус абрикосовый+	2	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13	0001 (№ 359)
16,1	Сырники из творога+	56,39	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05	0001 (№ 231)
0,18	Вафли+	6,97	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0000
3 394,01	Чай с молоком	14,56	200	2,967	2,6	15,9	98,889	0,044	0,156	1,333	126,556	0,411	0001 (№ 394)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	81,6	457	17,787	8,68	76,972	448,509	0,203	0,552	1,713	356,696	2,441	
	Итого за день:	315,4	1 732,313	55,749	36,629	211,711	1 886,498	0,943	16,706	62,336	820,511	9,151	

Стоимость рациона: руб
 Стоимость по плану: 315,4 руб
 Стоимость за 10: 244,34 руб.

шеф-повар:  / Датагаджиева И И
 Врач(диетсестра): _____
 бухгалтер: _____ / Паскина Л П

- 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.)
- 0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад 2024-2025
 Возрастная категория: Дети сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг		Сб рец. Нерп
				белки	жиры	углеводы		B1	B2		Ca	Fe	
Завтрак													
2,1	Каша пшеничная молочная+	12,2	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66	
36	Какао на молоке+	13,37	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9	
268	Бутерброды с маслом+	10,06	37,5/12,5	3,063	9,438	18,275	170	0,063	0,038		11,625	0,775	0001 (№ 1)
	Итого:	35,63	450	21,253	23,918	93,321	675,49	0,393	0,568	3,52	454,005	3,335	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый+	6,89	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
	Итого:	6,89	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
Обед													
90,1	Фрикадельки рыбные (семга)++	0,19	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	0001 (№ 124)
64,1	Салат из свеклы+	2,33	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76	0001 (№ 33)
85,1	Суп картофельный с крупой+	2,43	170	2,295	2,38	16,66	101,49	0,043	0,034	3,528	10,608	0,493	
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5				22,08	0,174	0000
0,01	Соль+	0,11	5										
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	33,27	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47	
164,1	Картофель отварной+	4,84	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26	0001 (№ 318)
274	Напиток лимонный		180										
0,09	Хлеб ржаной+	0,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	44,87	715	31,786	11,315	65,331	503,154	0,373	0,348	23,876	117,218	6,447	
Уплотненный полдник													
0,3	Яйцо отварное+	0,29	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02				0001 (№ 213)
0,28	Апельсины+	21,64	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0000
3 473	Булочка "Веснушка"	2,27	60	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04		11,3	0,73	0001 (№ 473)
216,1	Помидоры свежие порциями+	11,65	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0000
171,1	Запеканка овощная+	12,22	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24	
3 435	Чай	4,47	180	7,24	3,61	5,48	83	0,01	0,05	18,02	26,4	0,43	0001 (№ 435)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,54	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	53,08	710	30,902	21,884	106,614	737,39	0,435	0,35	114,82	172,97	5,19	
	Итого за день:	140,47	2 075	84,941	57,317	292,866	2 023,314	1,24	1,286	146,216	784,193	15,772	

Стоимость рациона: 682,2 руб
 Стоимость по плану: 140,47 руб
 Стоимость за 10: 202,84 руб

шеф-повар: _____ Датагаджиева И. И.

Врач(диетсестра): _____

бухгалтер: _____ Паскина Л. П.

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)

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)