

№: 1
 дела: 1
 сезон: Зима-весна сад 2024-2025
 возрастная категория: Диетчики Дети сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ порции	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												
165,11	Каша ячневая рассыпчатая с сахаром	6,15	205	6,53	0,87	47,25	223	0,14	0,04		53,4	1,22	0001 (№ 165)
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
100,2	Бутерброд с сыром+	18	30/5/15,957	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	0001 (№ 3)
	Итого:	25,59	455,957	13,88	8,89	66,68	450	0,21	0,14	0,21	218,2	3	
	Завтрак 2ой												
0,04	Сок тыквенный+	4,2	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2	0001 (№ 399)
	Итого:	4,2	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2	
	Обед												
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	
65,1	Борщ+	3,46	170	1,19	3,318	6,882	61,2	0,022	0,022	6,018	27,492	0,702	
20,1	Мясо для супа+	27,81	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп+	1,93	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
3,01	Соль+	0,05	4								17,664	0,139	0000
67,1	Жаркое подомашнему из говядины+	52,65	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139	
275	Компот из консервированных плодов+	0,63	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	0001 (№ 377)
1,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	98,83	717	31,331	32,535	76,475	726,181	0,39	0,17	46,828	144,462	8,278	
	Уплотненный полдник												
523	Соус красный основной+	1,2	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122	
1,18	Вафли+	6,97	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0000
1,29	Яблоко+	12,5	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0000
11,1	Кнели рыбные+	24,8	80	15,4	1,8	5,3	96,4	0,06	0,11	1,12	57,9	0,55	
105	Рис отварной+	12,17	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5	0001 (№ 313)
273	Напиток витаминный "Витощка"	9,14	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872	0000
1,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	68,04	622	22,581	7,711	106,833	609,442	0,183	0,178	169,152	96,744	5,904	
	Итого за день:	196,66	1 894,957	68,292	49,136	262,088	1 833,603	0,793	0,508	217,39	472,406	17,382	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 196,66 руб.
 Стоимость за 10: 242,12 руб.

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

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

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90

"Айболит"

Селезнева М. А.

М. П.

9 января 2025 г.

Подпись



№: 2
 деля: 1
 юн: Зима-весна сад 2024-2025
 ирстная категория: Диетчики Дети сад

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ портуры	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												
165,08	Каша пшеничная рассыпчатая с сахаром	8,95	205	9,02	2,64	56,87	287	0,27	0,03		22,4	2,18	0001 (№ 165)
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
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:	22,69	445	11,67	10,19	71,53	472	0,32	0,07	0,1	36,1	3,66	
	Завтрак 2ой												
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
	Итого:	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
	Обед												
15,1	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
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
14,1	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)
03,1	Макаронные изделия отварные+	9,33	170	13,883	4,896	84,853	259,941	0,261	0,102		31,858	1,847	0001 (№ 317)
43,1	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:	138,67	760	40,673	22,264	135,433	724,768	0,538	0,347	211,708	176,943	11,719	
	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)
50,2	Биточки+	35,31	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
12,2	Капуста тушённая+	5,11	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01	0001 (№ 336)
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	0,57	0000
	Итого:	70,44	555	23,9	16,1	97,044	666,24	0,248	0,303	42,792	120,39	4,552	
	Итого за день:	240,4	1960	77,243	48,754	331,607	1970,288	1,146	0,74	258,6	373,433	20,731	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 240,4 руб.
 Стоимость за 10: 242,12 руб.

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

- 1 - Продукт промышленного производства
- 2 - «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)
- 3 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
- 4 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

ль: 3
 еля: 1
 он: Зима-весна сад 2024-2025
 растная категория: Диетчики Дети сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ ертуры	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												
103,1	Макаронные изделия отварные+	8,23	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	0001 (№ 317)
0,3	Яйцо отварное+	0,8	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				0001 (№ 213)
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
0,25	Батон нарезной+	2,92	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	13,39	440	21,75	10,35	93,935	447,674	0,298	0,141	0,1	41,71	3,25	
	Завтрак 2ой												
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
	Итого:	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
	Обед												
15,1	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
30,1	Горох отварной+	15,73	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815	0002 (№ 514)
53,2	Суп картофельный с клецками+	4,43	150	2,064	2,862	13,686	88,8	0,066		6,918	15,324	0,624	0001 (№ 85)
00,2	Клецки+	2,4	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
222	Зелень в суп+	1,93	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
0,01	Соль+	0,06	5								22,08	0,174	0000
261	Котлеты рубленные из птицы*+	29,77	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138	
39,1	Напиток клюквенный+	8,52	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22	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:	77,27	718	31,642	19,396	100,186	699,022	0,852	0,791	23,507	223,908	9,508	
	Уплотненный полдник												
64,1	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)
0,23	Апельсины+	10,75	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0000
0,14	Печенье+	5,55	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
57,1	Гуляш из говядины+	32,18	70	16,914	5,023	3,448	125,02	0,079	0,149	1,199	16,048	1,575	0001 (№ 277)
26,1	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)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,1	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	86,36	620	26,874	11,948	98,946	612,61	0,376	0,341	193,569	105,168	5,407	
	Итого за день:	185,62	1 978	81,266	41,893	320,666	1 866,586	1,566	1,293	221,176	410,785	18,965	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185,62 руб.
 Стоимость за 10: 242,12 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: _____ / Паскина Л. П.

1 - Продукт промышленного производства

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

ль: 4
 еля: 1
 он: Зима-весна сад 2024-2025
 растная категория: Диетчики Дети сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ порции	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													
185	Каша рисовая жидкая на воде	2,92	200	1,71	0,25	19,76	88,17	0,025	0,013		2,46	0,31	
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
00,2	Бутерброд с сыром+	14,4	24/4/12,766	5,72	6,416	15,512	142,4	0,056	0,072	0,088	128,32	0,736	0001 (№ 3)
	Итого:	18,76	440,766	7,63	6,666	35,312	279,57	0,081	0,095	0,188	135,18	1,906	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	11,36	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0000
	Итого:	11,36	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
30,1	Рассольник ленинградский+	2,9	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+	0,06	5								22,08	0,174	0000
51,1	Азу с говядиной+	78,85	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87	0002 (№ 438)
23,4	Компот из плодов сушеных+	8	200	1,5		39,216	153,56						0001 (№ 376)
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:	104,48	690	18,121	18,831	98,742	600,891	0,335	0,107	45,777	106,471	6,186	
Уплотненный полдник													
332	Рулет с маком+	16,84	70	4,83	7,15	35,29	224,7	0,07		0,021	164,63	1,53	
04,1	Гречка рассыпчатая+	3,74	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	0001 (№ 313)
478	Оладьи из печени (запеченные)	29,54	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	
183	Соус сметанный+	3,28	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+	2,1	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	63,06	560	30,484	19,481	130,885	798,426	0,643	13,405	27,508	239,857	12,721	
	Итого за день:	197,66	1 790,766	56,275	45,018	274,739	1 821,567	1,089	13,627	238,472	497,508	23,013	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 197,66 руб.
 Стоимость за 10: 242,12 руб.

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

Продукт промышленного производства

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

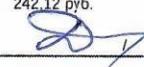
ль: 5
 еля: 1
 он: Зима-весна сад 2024-2025
 растная категория: Диетчики Дети сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ ертуры	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												
185,2	Каша геркулесовая жидкая на воде с сахаром	6,57	200	3,56	1,68	22,77	120,46	0,1	0,02		14,2	0,98	0001 (№ 185)
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
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:	14,64	441,093	6,042	5,253	49,065	415,824	0,145	0,057	0,536	28,145	2,467	
	Завтрак 2ой												
3,04	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												
15,1	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
38,1	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
1,01	Соль+	0,06	5								22,08	0,174	0000
82,1	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)
66,1	Картофельное пюре+	8,03	160	3,456	1,216	23,168	124,736						
43,1	Напиток из плодов шиповника+	4,36	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	0001 (№ 398)
1,09	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												
1,33	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
	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	
55,2	Голубцы ленивые +	52,93	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78	0001 (№ 298)
1,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,872	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	97,98	650	20,51	22,695	89,292	644,32	0,281	0,116	236,13	175,01	5,992	
	Итого за день:	156,75	1 926,093	60,603	33,406	222,101	1 784,701	0,705	0,548	458,606	355,593	17,284	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 156,75 руб.
 Стоимость за 10: 242,12 руб.

шеф-повар:  Датагаджиева И. И.

Врач(диетсестра):  /

бухгалтер:  / Паскина Л. П.

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

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

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
 "Айболит"
 Селезнева М. А.
 19 января 2025 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец., №ре
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
8,2	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	10,61	260	5,85	12,22	54,08	349,44	0,09	0,05			1,3	0008 (№ 54-2)
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
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:	24,35	500	8,5	19,77	68,74	534,44	0,14	0,09	0,1	31,9	2,78	
Завтрак 2ой													
273	Напиток витаминный "Витошка"	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, тушенная 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	347,04	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	56,05	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:	205,45	2 000	56,075	68,525	272,726	2 006,77	0,778	0,678	189,788	401,713	13,938	

Стоимость рациона: руб
 Стоимость по плану: 205,45 руб.
 Стоимость за 10: 242,12 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.)
- 0003 - Технико-технологическая карта
- 0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)
- 0008 - Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека)

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

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

Селезнева М. А.
 9 января 2025 г.



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													
3,3	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	9,75	250	2,75	11,5	25,25	215,13	0,13			12,5	1,25	0008 (№ 54-21)
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
100	Бутерброд с сыром+	10,87	28/12,766	5,344	6,76	15,512	144	0,056	0,064	0,009	113,92	0,768	0001 (№ 3)
	Итого:	22,06	490,766	8,294	18,26	40,802	408,13	0,186	0,074	0,109	130,82	2,878	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
	Итого:	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
Обед													
485	Салат «Солнышко»	10,28	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544	
68,1	Борщ с фасолью+	3,93	180	2,52	3,636	8,251	76,248	0,043	0,036	4,882	32,184	1,044	
220,1	Мясо для супа+	13,45	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+	0,06	5								22,08	0,174	0000
264,1	Печень по-деревенски+	25,33	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59	
103,1	Макаронные изделия отварные+	8,78	160	13,067	4,608	79,861	244,651	0,245	0,096		29,984	1,739	0001 (№ 317)
203,1	Напиток брусничный+	6,99	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	0003 (№ 203,1)
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:	71,82	755	43,177	32,934	144,453	859,669	0,757	0,206	51,402	265,148	13,521	
Уплотненный полдник													
115,1	Пудинг рыбный+	18,23	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	0001 (№ 269)
0,14	Печенье+	5,55	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
171,1	Залеканка овощная+	21,96	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	2,71	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	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,1	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	71,88	705	28,43	15,765	152,836	846,22	0,427	0,452	34,98	229,52	6,662	
	Итого за день:	174,36	2 150,766	80,901	67,159	365,691	2 221,299	1,41	0,752	90,49	665,488	23,861	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 174,36 руб.
 Стоимость за 10: 242,12 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: _____ / Паскина Л. П.

Ю00 - Продукт промышленного производства

Ю001 - «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)

Ю003 - Техничко-технологическая карта

Ю006 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

Ю008 - Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав п

день: 3
 неделя: 2
 сезон: зима-весна сад 2024-2025
 возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижнеартовска ДС № 90
 "Айболит"
 Селезнева М. А.
 20 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													
185	Каша гречневая вязкая на воде	2,55	200	4,9	1,34	24,34	129,02	0,211	0,098		9,8	3,283	
33	Чай с сахаром+	1,38	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
0,25	Батон нарезной+	3,65	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	7,58	450	8,9	1,79	47,73	292,85	0,291	0,138	0,1	25,7	5,093	
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													
60,2	Икра морковная+	5,22	75	2,125	6,875	10,875	107,375	0,025	0,038	6,2	31,875	1,425	0002 (№ 78)
166,1	Картофельное пюре+	3,78	100	2,16	0,76	14,48	77,96						
216,1	Помидоры свежие порциями+	9,71	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45	0000
245	Суп - лапша домашняя+	0,85	160	1,843	1,158	12,691	71,642	0,064	0,038	4,454	12,947	0,608	0001 (№ 86)
245,1	Лапша домашняя+	0,82	25	3,201	0,976	16,546	87,885	0,044	0,036		9,945	0,455	0001 (№ 118)
222	Зелень в суп+	1,93	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	0000
239	Птица отварная+	38,9	70	13,965	13,353	0,166	176,4	0,079		1,978	20,729	1,225	0001 (№ 300)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	7,3	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95	0001 (№ 375)
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:	69,12	743	28,086	24,453	108,411	758,465	0,345	0,195	99,132	146,796	7,365	
Уплотненный полдник													
0,3	Яйцо отварное+	0,24	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				0001 (№ 213)
149,1	Ватрушка с повидлом+	6,67	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	
0,29	Яблоко+	10,21	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0000
223	Макаронник с говядиной+	46,64	230	37,9	36,5	47,6	670	0,325		2,936	150	8,7	
34,1	Чай с лимоном+	8,08	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	0001 (№ 393)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	72,16	680	51,88	44,8	135,839	1 135,47	0,503	0,116	170,906	199,67	13,747	
	Итого за день:	155,75	2 073	89,866	71,243	319,58	2 294,065	1,179	0,469	274,138	412,166	27,005	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 155,75 руб.
 Стоимость за 10: 202,65 руб.

шеф-повар: _____ Дата: г. Д. И. И.

Врач(диетсестра): _____

бухгалтер: _____ Паскина Л. П.

- ю00 - Продукт промышленного производства
- ю01 - «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)
- ю02 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
- ю06 - «Сборник рецептур 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 сад 2024-2025
озрастная категория: Диетчики Дети сад

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

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ ецетуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, м		Минеральные вещества, м			Сб. рец., №
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
269,1	Каша рассыпчатая пшениная с фруктами+	15,6	205	7,43	11,92	57,47	367	0,19	0,05		47		
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01		4,1	0,86	0001 (№ 39)
268	Бутерброды с маслом+	15,38	12,5/37,5	3,063	9,438	18,275	170	0,063	0,038		11,625	0,775	0001 (№ 1)
	Итого:	32,42	455	10,693	21,358	75,785	586	0,253	0,098	1,81	63,025	4,485	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
	Итого:	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
Обед													
493	Салат из свеклы с черносливом, орехами грецкими	6,25	60	1,75	6,46	12	114,3	0,03	0,04	5,25	33,83	1,11	
231	Суп с рыбными консервами+	25,35	180	6,192	6,055	10,318	120,42	0,007	0,104	6,559	32,616	0,907	
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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	41,34	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47	
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 (№ 31)
274	Напиток лимонный		180										
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:	81,96	700	32,123	18,52	62,969	556,934	0,337	0,408	29,328	140,946	6,951	
Уплотненный полдник													
0,3	Яйцо отварное+	0,97	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02				0001 (№ 21)
0,28	Апельсины+	10,75	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 (№ 47)
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
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	15,66	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	0001 (№ 1)
0,44	Сок фруктовый+	7,74	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	2,1	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	57,14	710	20,682	18,964	104,294	662,672	0,411	0,298	117	147,94	4,7	
	Итого за день:	180,12	2 065	64,498	59,042	270,648	1 912,886	1,041	0,824	152,138	391,911	16,936	

Стоимость рациона руб
Стоимость по плану 180,12 руб.
Стоимость за 10 242,12 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)