

День: 1
Неделя: 1
Сезон: осень - зима ясли от 1 до 3 (примерное2023)
Возрастная категория: Ясли корпус 2

« УТВЕРЖДАЮ »:
МАДОУ г. Нижневартоска ДС № 90
"Айболит"
Селезнева М. А.
М. П. 2 октября 2023 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., №р
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
3,1	Каша рисовая молочная+	11,44	130	4,507	3,38	23,227	141,96	0,043	0,13	0,624	126,681	0,277	
35,1	Кофейный напиток+	18,9	180	2,28	1,44	12,854	89,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528	0001 (№ 39)
0,25	Батон нарезной+	1,58	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	31,9	340	9,087	5,09	60,091	280,364	0,161	0,376	1,668	348,213	1,376	
Завтрак 2ой													
0,04	Сок тыквенный+	3	100	0,5		12,093	47,953	0,02	0,02	1,2	12,993	0,2	0001 (№ 39)
	Итого:	3	100	0,5		12,093	47,953	0,02	0,02	1,2	12,993	0,2	
Обед													
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,45	130	2,86	2,773	9,82	77,133	0,069	0,035	2,591	23,053	0,893	0001 (№ 81)
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0,01	Соль+	0,08	4								19,627	0,155	0000
202,1	Бифстроганов из отварной говядины+	20,16	50	12,192	1,267	0,233	60,792	0,05	0,075	0,1	6	1,008	
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,98	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,185	0001 (№ 31)
311,1	Томаты консервированные порциями+	9,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	8	0,48	0000
275	Компот из консервированных плодов+	8,01	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 37)
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	47,63	629	27,363	7,763	103,034	496,746	0,378	0,267	26,991	123,469	6,82	
Лопдник													
37,1	Молоко кипяченое+	12,63	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	163,38	0,07	0001 (№ 40)
302,1	Сырная палочка+	8,62	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589	0003
	Итого:	21,25	200	10,04	22,31	32,01	367	0,109	0,229	0,89	260,6	0,669	
Ужин													
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	31,13	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73	
168,1	Картофельное пюре+	5,57	130	2,817	1,011	18,65	101,328						
34,1	Чай с лимоном+	1,9	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	0001 (№ 39)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,88	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0000
	Итого:	39,48	380	13,602	4,676	41,866	262,728	0,087	0,117	3,356	47,67	2,19	
	Итого за день:	143,16	1 629	60,561	39,729	239,114	1 463,78	0,745	1,008	33,104	782,846	10,244	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 143,16 руб.
Стоимость за 10: 153,68 руб.

шеф-повар: _____ / Дата: г. 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)
- 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)

День: 2
Неделя: 1
Сезон: осень - зима ясли от 1 до 3 (примерное 2023)
Возрастная категория: Ясли корпус 2

* УТВЕРЖДАЮ:
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
"Амолит"
Селезнева М. А.
М. П. 3 октября 2023 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., Нарец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
25,2	Запеканка из творога+	46,76	130	25,831	4,316	21,502	220,168	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702	0001 (№ 237)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,77	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,08	12,34	0,04	0001 (№ 351)
38	Какао на молоке+	13,56	170	5,789	6,698	18,823	157,817	0,068	0,272	2,21	208,841	0,771	
100,2	Бутерброд с сыром+	6,35	20/3,333/7,092	3,36	4,393	9,707	92	0,033	0,04	0,047	72,087	0,453	0001 (№ 3)
	Итого:	68,43	360,426	36,38	16,207	63,831	488,986	0,166	0,605	2,616	446,93	1,866	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	13,19	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	0000
	Итого:	13,19	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Обед												
67,1	Борщ с картофелем+	3,21	120	1,064	2,418	7,432	56,248	0,032	0,032	3,56	15,258	0,616	0001 (№ 58)
0,13	Сметана в суп+	0,83	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5		0000
222	Зелень в суп+	0,53	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
492	Язык отварной	64,77	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025	0002 (№ 412)
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,82	130	7,813	2,028	39,507	187,291	0,208	0,112		18,939	3,878	0001 (№ 313)
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,7	150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	78,4	610	26,247	13,844	90,261	664,339	0,365	0,298	6,693	102,703	7,376	
	Полдник												
0,24	Йогурт+	15,79	150	8,858	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197	0001 (№ 401)
0,14	Печенье+	3,09	30	2,52	3,983	26,11	148,535	0,026	0,016		9,78	0,708	0000
	Итого:	18,88	180	12,388	6,943	32,018	238,903	0,026	0,076	1,184	254,517	0,905	
	Ужин												
0,3	Яйцо отварное+	0,33	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01				0001 (№ 213)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,61	170	2,527	6,947	15,617	134,64	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247	0001 (№ 137)
142,1	Напиток из варенья+	0,99	150	0,1		19,2	73,3			4,5	3,48	0,1	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	13,26	380	6,363	10,709	46,284	307,51	0,18	0,187	37,161	63,716	2,517	
	Итого за день:	192,16	1 616,426	82,738	47,732	230,419	1 639,259	0,746	1,184	64,286	876,916	14,948	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 192,15 руб.
Стоимость за 10: 153,68 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: _____ / Паслина 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: 3
Неделя: 1
Сезон: осень - зима ясли от 1 до 3 (примерное 2023)
Возрастная категория: Ясли корпус 2

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Новокузнецка ДС № 60
"Айболит"
Саломатова М. А.
М. П. 9 октября 2023 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													
5,1	Каша геркулес молочная+	12,75	130	5,287	4,42	18,98	136,933	0,104	0,147	0,624	135,027	0,771	0001 (№ 185)
33	Чай с сахаром+	1,13	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом+	4,67	5/20	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	18,55	305	7,897	11,97	33,63	313,733	0,154	0,187	0,704	148,367	2,061	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	8,64	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	0000
	Итого:	8,64	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
Обед													
245	Суп - лапша домашняя+	0,56	120	1,376	0,872	9,512	53,704	0,048	0,032	3,336	9,704	0,456	0001 (№ 86)
245,1	Лапша домашняя+	0,87	20	2,558	0,78	13,213	70,197	0,035	0,03		7,95	0,363	0001 (№ 118)
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0008
239	Птица отварная+		60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0001 (№ 300)
104,2	Картофельное пюре+	8,82	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	28,828	0,876	0001 (№ 305)
62,1	Сырат из свеклы с черносливом+	1,8	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59	0001 (№ 28)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,32	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,88	70,83	0,07	0,03		14	1,58	0000
	Итого:	16,78	555	22,913	18,871	89,433	631,275	0,343	0,285	29,678	165,867	6,265	
Полдник													
281,1	Ряженка*+	11,01	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	0001 (№ 401)
147,2	Блины+	5,65	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,867	
	Итого:	16,66	200	7,767	5,833	27,467	181,083	0,097	0,045	0,45	195,15	0,817	
Ужин													
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	3,8	30	0,375		1,575	7,65	0,03	0,023	75	2,4	0,18	0000
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	39,59	170	16,773	6,063	9,554	159,845	0,147		63,308	72,93	2,595	0001 (№ 336)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,88	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0000
203,1	Напиток брусничный+	6,14	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	0003 (№ 203,1)
	Итого:	50,41	370	18,588	6,303	36,869	274,195	0,212	0,038	139,428	89,44	3,875	
	Итого за день:	111,04	1 525	67,183	43,016	196,509	1 440,833	0,834	0,573	327,01	614,024	14,909	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 111,04 руб.
Стоимость за 10: 153,68 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.
Врач(диетсвра) _____ /
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, Деги принт)

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)

День: 4
Неделя: 1
Сезон: осень - зима ясли от 1 до 3 (примерное2023)
Возрастная категория: Ясли корпус 2

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовский ДС № 93
"Айболит"
Селезнева М. А.
М. П. 5 октября 2023 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
1	Яйцо отварное+		30										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,29	120	2,56	2,24	9,68	70,96	0,048	0,128	0,584	117,264	0,192	0002 (№ 180)
36	Какао на молоке+	11,96	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68	
100	Бутерброд с сыром+	5,53	35/8,638	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	0001 (№ 3)
	Итого:	23,78	343,638	12,38	18,03	41,664	349,21	0,168	0,418	2,604	395,694	1,582	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	21,18	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	0000
	Итого:	21,18	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,067	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Обед												
80,1	Рассольник ленинградский+	2,38	120	1,12	2,48	7,76	59,76	0,04	0,032	3,384	10,08	0,448	0001 (№ 78)
220,1	Мясо для супа+	16,12	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0001 (№ 273)
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,49	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0000
0,13	Сметана в суп+	2,48	15	0,45	1,5	0,45	16,95			0,1	13,5		0000
0,01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116	0000
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	29,67	150	14,083	15,958	14,15	256,992	0,158		19,25	26,567	3,108	
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,7	150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	60,38	638	24,893	23,858	66,252	575,652	0,288	0,102	26,634	91,667	6,732	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	14,32	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	0001 (№ 400)
0,18	Вафли+	4,8	30	0,34	0,3	8,57	37,2	0,004	0,002		1,072	0,05	0000
	Итого:	19,12	200	4,76	4,833	16,617	125,373	0,049	0,183	0,884	174,903	0,129	
	Ужин												
180,1	Вареники ленивые+	36,45	130	16,033	15,448	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845	0001 (№ 230)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,72	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	0001 (№ 351)
129,1	Напиток брусничный+	1,71	150	0,1		20,706	88,56			0,09	4,86	0,12	0001 (№ 378)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	42,2	340	18,713	17,008	58,173	464,435	0,117	0,312	0,397	175,657	2,195	
	Итого за день:	168,66	1 616,638	61,507	60,92	189,72	1 650,87	0,67	1,044	65,519	871,17	9,734	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 168,66 руб.
Стоимость за 10: 153,68 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.)

День: 5
Неделя: 1
Сезон: осень - зима ясли от 1 до 3 (примерное 2023)
Возрастная категория: Ясли корпус 2

* УТВЕРЖДАЮ:
МАДОУ г. Новоуральска ДС № 60
"Айболит"
Селезнева М. А.
М. П. 6 октября 2023 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., Нарец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
8,1	Каша кукурузная молочная+	10,37	130	7,54	3,553	33,02	197,08	0,069	0,147	0,607	128,319	1,092	0001 (№ 185)
32,1	Чай+	0,32	150	0,8	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	0001 (№ 391)
349	Бутерброды с икрой кетовой+	32,52	20/2/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58	0001 (№ 4)
Итого:		43,21	312,2	12,89	6,723	42,81	286,28	0,169	0,237	1,147	167,269	4,132	
Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+	17,42	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,065	9,5	7,6	1,14	0000
Итого:		17,42	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,065	9,5	7,6	1,14	
Обед													
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	2,85	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+	8,59	20	5,264	2,464	0,232	43,96	0,016	0,04	0,104	4,064	0,328	0001 (№ 121)
222	Зелень в суп+	1,59	8	0,15	0,03	0,24	1,8		0,03	15	33,45	0,24	0006
112,3	Котлеты или биточки из семги	3,13	60	8,26	4,7	3,28	88,4	0,13		0,63	25,94	0,76	
272,1	Перловка отварная+	3,47	75	1,92	2,04	15,495	87,75	0,03			12,51	0,465	0001 (№ 313)
163,1	Калуста тушеная+	3,34	75	2,375	2,063	9,688	58,75	0,031	0,038	19,863	49,013	0,738	0001 (№ 336)
0,01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116	0000
485	Салат «Солнышко»	4,77	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362	
0,04	Сок тыквенный+	4,5	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3	0001 (№ 399)
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,58	0000
Итого:		33,78	589	24,679	17,967	70,746	534,17	0,376	0,2	43,426	269,767	6,381	
Полдник													
281	Кефир*+	9,53	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
334	Плюшка новомосковская+	4,43	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55	0003 (№ 334)
Итого:		13,96	200	7,787	6,75	33,208	225	0,132	0,26	1,076	196,083	0,7	
Ужин													
15,1	Омлет натуральный+	21,95	140	14	14,467	2,8	196	0,07	0,397	0,21	95,667	2,24	0001 (№ 215)
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,6	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0000
273,4	Напиток лимонный	3,6	150	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134	0002 (№ 699)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
Итого:		30,47	360	18,76	20,167	32,66	379,3	0,139	0,443	8,33	129,227	3,824	
Итого за день:		138,84	1 656,2	63,621	61,691	199,373	1 506,685	0,846	1,236	63,477	748,925	16,177	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 138,84 руб.
Стоимость за 10: 153,68 руб.

шеф-повар: _____ / Дата: гаджиева И. И.
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.)

0003 - Технико-технологическая карта

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

День: 1
Неделя: 1
Сезон: осень - зима сад (примерное 2023)
Возрастная категория: 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	Fe	
Завтрак													
3,1	Каша рисовая молочная+	17,63	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43	
35,1	Кофейный напиток+	17,2	180	2,25	1,44	12,684	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
0,25	Батон нарезной+	2,6	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	37,43	430	12,95	7,09	71,734	402,764	0,204	0,465	1,995	243,174	1,911	
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													
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,62	170	3,74	3,658	12,58	100,898	0,09	0,045	3,388	30,144	1,167	0001 (№ 81)
222	Зелень в суп+	2,12	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	28,28	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47	
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,89	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413	0001 (№ 317)
311,1	Томаты консервированные порциями+	13,09	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	0000
0,01	Соль+	0,08	4								17,664	0,139	0000
275	Компот из консервированных плодов+	9	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	0001 (№ 377)
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	62,83	672	36,44	9,965	124,629	626,014	0,476	0,339	27,197	132,811	7,382	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	16,84	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	10,82	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589	0003
	Итого:	27,66	250	11,24	23,61	34,31	392,6	0,119	0,229	1,15	317,62	0,689	
Ужин													
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	36,91	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97	
168,1	Картофельное пюре+	6,8	150	3,24	1,14	21,72	116,94						
34,1	Чай с лимоном+	2,98	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816	0001 (№ 393)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	48,45	450	18,878	6,92	60,534	370,91	0,137	0,187	4,18	62,48	2,546	
	Итого за день:	179,47	1 902	80,008	46,585	303,308	1 840,268	0,945	1,22	36,722	769,085	12,728	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 179,47 руб.
Стоимость за 10: 194,64 руб.

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

Врач(диетолог): _____ /

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)

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)

День: 2
Неделя: 1
Сезон: осень - зима сад (примерное 2023)
Возрастная категория: 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	Fe	
Завтрак													
144,2	Запеканка из творога+	65,99	180	28,665	29,865	14,58	435,735	0,09	0,48	0,42	267,3	1,2	0001 (№ 237)
182,3	Соус сладкий+	3,3	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,001	0,057	0,15	46,05	0,03	0000
33	Чай с сахаром+	1,41	180	0,18	0,036	0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	0001 (№ 392)
0,25	Батон нарезной+	2,08	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	72,78	416	32,966	31,6	41,621	620,899	0,165	0,57	0,66	326,51	2,764	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+	13,89	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	0000
	Итого:	13,89	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
Обед													
67,1	Борщ с картофелем+	3,54	170	1,51	3,42	10,526	79,682	0,041	0,041	5,046	21,61	0,87	0001 (№ 58)
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0000
222	Зелень в суп+	1,33	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
216,1	Помидоры свежие порциями+	9,88	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0000
492	Язык отварной	84,42	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367	0002 (№ 412)
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,74	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	0001 (№ 313)
273	Напиток "Валитек"+		180			17,46	15,678			1,152	7,776	1,872	0000
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	106,19	668	31,607	18,198	87,318	565,506	0,439	0,268	26,248	147,811	10,851	
Полдник													
0,24	Йогурт+	21,05	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263	0001 (№ 401)
0,4	Пряники+	4,9	50	2,5	1,5	38,75	175	0,05	0,025		4,5	0,3	0000
	Итого:	25,95	250	15,658	5,447	47,961	298,158	0,05	0,103	1,579	330,816	0,563	
Ужин													
0,3	Яйцо отварное+	0,33	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01				0001 (№ 213)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	7,31	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314	0001 (№ 137)
132	Кисель из кураги+	6,19	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	0001 (№ 380)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	16,15	420	9,609	11,028	64,659	404,034	0,176	0,181	34,696	71,16	2,415	
	Итого за день:	233,96	1 873	90,239	66,201	261,269	1 928,147	0,84	1,143	88,083	894,997	18,894	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 233,96 руб.
Стоимость за 10: 194,49 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.)

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

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зима сад (примерное 2023)
 Возрастная категория: Сад

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Новокузнецка ДС № 90
 "Айболит"
 Селезнева М.
 М. П. 10 октября 2023 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	Ca	Fe	
Завтрак													
5,1	Каша геркулес молочная+	15,57	190	7,695	6,46	27,74	200,07	0,152	0,209	0,912	197,353	1,121	0001 (№ 185)
36	Какао на молоке+	16,68	180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81	
268	Бутерброды с маслом+	8,81	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	41,06	410	16,266	21,102	62,831	601,931	0,283	0,527	3,252	425,398	2,581	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	9,09	100	0,04	0,04	9,8	42,66	0,03	0,02	165	16	2,2	0000
	Итого:	9,09	100	0,04	0,04	9,8	42,66	0,03	0,02	165	16	2,2	
Обед													
245	Суп - лапша домашняя+	0,8	170	1,958	1,231	13,484	76,119	0,068	0,041	4,733	13,758	0,646	0001 (№ 86)
245,1	Лапша домашняя+	1,02	30	3,842	1,172	19,856	105,462	0,053	0,044		11,934	0,548	0001 (№ 118)
222	Зелень в суп+	2,12	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+		80	15,98	15,28	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	0001 (№ 300)
104,2	Картофельное пюре+	9,25	130	2,756	3,545	18,181	120,475	0,113	0,085	9,368	32,101	0,953	0001 (№ 305)
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	2,33	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88	0001 (№ 28)
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,09	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	20,67	733	30,464	24,806	121,217	830,617	0,443	0,336	28,301	220,082	8,237	
Полдник													
281,1	Ряженка*+	12,78	180	5,22	4,5	7,58	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
147,2	Блины+	7,36	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928	
	Итого:	20,14	250	9,96	7,379	37,2	239,08	0,136	0,068	0,54	236	1,108	
Ужин													
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	6,33	50	0,667		2,667	12,667	0,05	0,042	124,975	4	0,3	0000
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	43,19	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15		68,68	77,64	2,58	0001 (№ 338)
203,1	Напиток брусничный+	13,96	200	0,16	0,11	20,03	81,78			1,6	6	0,14	0003 (№ 203,1)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,2	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	65,68	600	20,497	6,77	56,747	371,427	0,28	0,072	185,236	99,14	3,98	
	Итого за день:	166,64	1 993	77,217	60,196	287,796	1 986,634	1,172	1,012	383,328	996,82	18,076	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 166,64 руб.
 Стоимость за 10: 1666,40 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.

Врач(диетолог): _____ /

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)

0003 - Техничко-технологическая карта

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1998 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 4
Неделя: 1
Сезон: осень - зима сад (примерное 2023)
Возрастная категория: Сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартаска ДС № 90
"Айболит"
Селезнева М. А.
М. П. 10 октября 2023 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												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	10,64	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	185,54	0,32	0002 (№ 160)
34	Чай с молоком+	4,72	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	0001 (№ 394)
100,2	Бутерброд с сыром+	11,81	30/5/15,957	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	0001 (№ 3)
	Итого:	27,17	430,957	13,18	13,53	48,81	371,81	0,168	0,372	1,822	423,44	2,311	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	22,3	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0000
	Итого:	22,3	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Обед												
80,1	Рассольник ленинградский+	2,52	170	1,618	3,488	25,5	84,68	0,056	0,045	4,794	14,28	0,632	0001 (№ 76)
220,1	Мясо для супа+	15,48	25	6,5	4,2	39,216	153,56	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп+	2,39	9	0,234	0,054	0,36	2,7		0,018	9	20,07	0,144	0008
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0000
0,01	Соль+	0,08	4								17,664	0,139	0000
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,95	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	37,59	200	19,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139	
123,4	Компот из плодов сушеных+	5,89	200	1,6									0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	74,07	726	32,676	30,481	102,366	761,231	0,388	0,173	43,714	129,84	7,726	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	16,84	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
0,18	Вафли+	8	50	0,575	0,5	14,288	62	0,006	0,003		1,786	0,083	0000
	Итого:	24,84	250	5,675	5,8	23,688	165,4	0,056	0,163	1,04	222,186	0,183	
	Ужин												
180,1	Вареники ленивые+	45,03	160	19,733	19,019	27,947	362,8	0,08	0,32	0,287	174,507	1,04	0001 (№ 230)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	3,83	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08	0001 (№ 351)
129,1	Кисель из клюквы+	7,83	180	0,09		24,847	103,932			1,08	5,832	0,144	0001 (№ 378)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,2	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	58,89	430	24,423	21,069	82,134	621,632	0,16	0,39	1,467	216,619	2,214	
	Итого за день:	207,07	1 936,957	76,833	71,079	264,497	1 947,973	0,832	1,127	86,742	1 026,985	12,532	

Стоимость рациона: руб
Стоимость по плану: 207,07 руб.
Стоимость за 10: 194,49 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.

Врач(диетолог): _____ /

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. Тутальяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лагужиной, 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: осень - зима сад (примерное2023)
Возрастная категория: Сад к

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижнеартовска ДС № 90
"Айболит"
Селезнева М. А.
М. П. 9 октября 2023 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., Назв. рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Фв	
Завтрак													
8,1	Каша кукурузная молочная+	14,36	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512	0001 (№ 185)
35,1	Кофейный напиток+	17,2	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
349	Бутерброды с икрой кетовой+	32,52	20/2/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58	0001 (№ 4)
	Итого:	64,08	392,2	17,44	9,36	68,284	426,414	0,243	0,492	2,112	228,661	2,623	
Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,8	0000
	Итого:	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,8	
Обед													
485	Салат «Солнышко»	6,9	60	3,3	7,98	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544	
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	3,68	155	1,476	1,085	10,85	61,771	0,062	0,041	5,741	12,808	0,657	0001 (№ 83)
71,1	Фрикадельки мясные+	8,59	20	5,264	2,464	0,232	43,96	0,018	0,04	0,104	4,064	0,328	0001 (№ 121)
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	0000
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
234,4	Рыба свежая припущенная+	3,25	70	14	5,87		107,1	0,161	0,175	0,7	10,5	0,58	0001 (№ 245)
163,1	Капуста тушеная+	3,34	85	2,72	2,323	10,993	66,583	0,261	0,045	22,508	18,083	0,839	0001 (№ 336)
272,1	Перловка отварная+	3,51	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,48	0001 (№ 313)
0,03	Сок томатный+	7,2	180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,82	0000
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	38,78	705	33,65	22,172	62,685	677,834	0,668	0,406	60,643	249,856	7,212	
Полдник													
281	Кефир+	12,7	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
334	Плюшка новосмоковская+	4,92	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543	0003 (№ 334)
	Итого:	17,62	250	9,216	8	36,207	250	0,15	0,344	1,426	265,079	0,743	
Ужин													
24,1	Омлет с сыром+	19,87	130	16,413	16,738	2,438	225,368	0,065	0,39	0,309	241,475	2,161	0001 (№ 216)
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,43	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
140,1	Напиток яблочный+	2,92	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558	0002 (№ 7014)
	Итого:	29,98	410	20,563	26,168	45,236	486,812	0,156	0,469	41,634	280,831	3,899	
	Итого за день:	169,77	1 857,2	82,269	64,8	232,422	1 828,469	1,258	1,781	106,818	1 022,328	16,077	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 169,77 руб.
Стоимость за 10: 194,49 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.

врач(диетолог): _____ /

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. Ляпшиной, 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)

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ г. Нижневаршавска ДС № 90

"Альбом"

Селезнева М. А.

М. П.

06 октября 2023 г.

Подпись

День: 1
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад (примерное 2023)
Возрастная категория: 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	Fe	
Завтрак													
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	10,04	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	0002 (№ 181)
33	Чай с сахаром+	1,27	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,98	0,774	0001 (№ 392)
266	Бутерброды с джемом+	4,44	24,545/4,091/8,347	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565	0002 (№ 1)
	Итого:	16,76	416,983	5,734	6,915	38,265	283,327	0,091	0,204	1,323	177,331	1,609	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый+	19,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
	Итого:	19,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
Обед													
231	Суп с рыбными консервами+	16,64	180	6,192	6,055	10,318	120,42	0,007	0,104	6,559	32,616	0,907	0001 (№ 87)
0,01	Соль+	0,08	4								17,664	0,139	0000
222	Зелень в суп+	2,12	8	0,208	0,046	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
309,1	Огурцы соленые порциями+		50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
250,1	Котлеты+	21,85	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722	0001 (№ 282)
163,1	Калуста тушеная+	7,07	180	5,76	4,92	23,28	141	0,552	0,096	47,664	40,368	1,776	0001 (№ 336)
275	Компот из консервированных плодов+	10,01	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	0001 (№ 377)
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	69,62	742	27,246	18,486	88,99	613,4	0,719	0,386	67,221	172,697	8,381	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	16,84	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
151,2	Булочки с изюмом+	5,16	50	5,031	4,506	32	169,725	0,094	0,081	0,113	39,836	1,113	0003 (№ 6/н)
	Итого:	22	250	10,131	9,806	41,4	273,125	0,144	0,241	1,153	260,236	1,213	
Ужин													
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	2,56	30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048	
0,3	Яйцо отварное+	0,55	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				0001 (№ 213)
167,2	Картофельное пюре запеченное+	11,65	180	4,716	4,284	30,744	180,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602	
273	Напиток "Валитек" +		180			17,46	15,678			1,152	7,776	1,872	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	2,2	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	18,98	490	15,376	11,844	74,169	412,666	0,286	0,23	17,068	82,764	4,472	
	Итого за день:	133,93	2 098,983	69,487	47,261	270,424	1 689,667	1,279	1,081	90,766	743,027	14,366	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 133,93 руб.
Стоимость за 10: 194,49 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.

Врач(диетсистра): _____ /

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)

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад (примерное 2023)
 Возрастная категория: Сад 1

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Привед. пицц, 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	Фв	
	Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная+	13,49	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394	0001 (№ 185)
3 006	Масло	7,25	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012		2,4	0,02	0001 (№ 6)
35,1	Кофейный напиток+	17,2	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
0,25	Батон нарезной+	2,6	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	40,54	420	16,57	14,09	82,084	623,244	0,135	21,867	1,872	218,02	3,895	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	10,91	120	0,048	0,048	11,76	51,216	0,036	0,024	198	19,2	2,64	0000
	Итого:	10,91	120	0,048	0,048	11,76	51,216	0,036	0,024	198	19,2	2,64	
	Обед												
82,1	Суп крестьянский с крутой+	2,38	180	1,8	3,816	9,576	81	0,043	0,022	6,034	20,52	0,59	0002 (№ 134)
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
220,1	Мясо для супа+	11,53	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	0001 (№ 273)
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	0000
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0000
112,1	Котлеты рыбные+	25,98	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	
104,2	Картофельное пюре+	9,25	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953	0001 (№ 305)
216,1	Помидоры свежие порциями+	9,88	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0000
273,4	Напиток лимонный	4,81	200	0,133	0,013	23,413	94,667	0,007		7,093	7,813	0,179	0002 (№ 699)
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	68,44	733	27,659	13,724	79,201	566,492	0,37	0,331	43,546	178,926	5,366	
	Полдник												
0,24	Йогурт+	21,05	200	13,158	3,947	8,211	123,158		0,078	1,579	328,318	0,263	0001 (№ 401)
0,14	Печенье+	5,15	50	1,68	2,655	16,74	87,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
	Итого:	26,2	250	14,838	6,602	25,951	220,848	0,017	0,09	1,879	332,836	0,736	
	Ужин												
179,1	Сырники с морковью+	41,93	180	28,296	10,162	38,376	350,568	0,115	0,324	1,166	177,422	1,361	0001 (№ 233)
182,3	Соус сладкий+	4,4	20	1,44	1,7	11,1	65,8	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04	0000
130,1	Кисель из яблок+	4,7	200	0,2	0,2	36,606	150,98	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	52,79	440	32,976	12,412	104,764	658,968	0,191	0,434	18,766	266,832	2,761	
	Итого за день:	198,88	1 963	91,991	46,876	303,76	2 009,768	0,749	22,746	263,763	1 004,813	16,387	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 198,88 руб.
 Стоимость за 10: 194,49 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.

Врач(диетолог): _____ /

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. Тутальяна, 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: 3
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад (примерное 2023)
Возрастная категория: Сад

* УТВЕРЖДАЮ:
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
"Айболит"
Селезнева М. А.
М. П. 11 октября 2023 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												
0,3	Яйцо отварное+	0,66	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02				0001 (№ 213)
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	11,5	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
34	Чай с молоком+	4,72	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	0001 (№ 394)
268	Бутерброды с маслом+	8,81	10/30	2,45	7,55	14,62	138	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	25,69	480	15,172	19,764	42,954	411,95	0,133	0,352	1,542	296,62	1,911	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	13,89	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	0000
	Итого:	13,89	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Обед												
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	2,39	170	1,36	3,318	4,848	53,638	0,034	0,034	8,52	25,146	0,496	0001 (№ 67)
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0000
220,1	Мясо для супа+	11,53	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	0001 (№ 273)
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	0000
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
478	Оладьи из печени (запеченные)	23,67	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,74	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	0001 (№ 313)
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,73	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,09	200	1,5		44,208	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	65,76	723	31,017	18,176	116,316	719,144	0,83	13,541	46,68	184,97	14,818	
	Полдник												
281,1	Ряженка*+	13,21	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	3,63	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64	
	Итого:	16,84	230	8,37	6,32	28,02	203	0,1	0,053	0,88	233,8	0,82	
	Ужин												
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	9,54	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14	0000
171,1	Запеканка овощная+	10,65	190	6,508	7,277	36,048	234,717	0,181	0,152	20,71	77,302	2,128	
0,44	Сок фруктовый+	17,64	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	39,69	470	11,348	11,317	87,568	483,108	0,301	0,234	54,81	134,602	4,748	
	Итого за день:	151,77	2 003	66,307	65,607	283,349	1 857,762	1,183	14,21	107,812	868,891	24,397	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 151,77 руб.
Стоимость за 10: 194,49 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. Тутальяна, 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: 4
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад (примерное2023)
 Возрастная категория: Сад

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовская ДС № 90
 "Айболит"
 Салзневна М. А.
 М. П. 12 октября 2023 г.
 Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Примв пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Нерц.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
322	Каша ячневая молочная++	17,84	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,884	186,966	1,062	0001 (№ 188)
38,2	Какао на молоке	20,15	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25	0001 (№ 397)
100	Бутерброд с сыром+	6,95	28/12,766	5,344	6,76	15,512	144	0,056	0,064	0,009	113,92	0,768	0001 (№ 3)
	Итого:	44,94	420,766	20,394	16,86	79,618	646,09	0,28	0,262	3,473	641,336	2,08	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины+	22,3	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0000
	Итого:	22,3	100	0,8	0,2	7,6	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,73	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,18	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,078		8,302	18,389	0,749	0001 (№ 85)
300,2	Клецки+	1,94	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
239,1	Мясо для супа (куры)+	9,85	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0001 (№ 300)
222	Зелень в суп+	2,12	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
0,01	Соль+	0,08	4								17,664	0,139	0000
112,2	Биточки рыбные+	25,98	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,84	
104,2	Картофельное пюре+	7,82	110	2,332	2,999	15,393	101,941	0,095	0,081	7,927	27,163	0,807	0001 (№ 305)
212,2	Калуста тушенная+	2,95	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,78	1,01	0001 (№ 336)
273	Напиток "Валитек"+		150			14,55	13,065			0,96	6,48	1,56	0000
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	63,6	767	38,808	26,826	87,74	698,638	0,472	0,326	64,614	248,676	8,492	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое+	15,16	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
148,2	Ватрушка с творогом+	8,77	50	7,057	1,786	22,836	128,614	0,078	0,089	0,089	32,7	0,794	
	Итого:	23,93	230	11,647	6,566	31,296	221,674	0,123	0,233	1,025	231,06	0,884	
Ужин													
183	Соус сметанный+	1,32	30	0,46	0,62	1,7	14,58	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	0001 (№ 354)
242,1	Макаронник с сердцем+	30,97	200	18,063	9,263	39,263	312,5	0,136	1,463	5,488	30,375	6,088	0001 (№ 292)
0,44	Сок фруктовый+	19,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	63,21	480	21,803	10,383	82,687	603,22	0,236	1,511	9,498	83,896	7,508	
	Итого за день:	207,88	1 977,766	93,461	69,783	288,72	2 007,622	1,17	2,361	116,609	1 139,967	19,063	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 207,88 руб
 Стоимость за 10: 194,49 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. Тутальяна, изд. 2011 г., Москва, Дали принт)

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: осень - зима сад (примерное2023)
Возрастная категория: Сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
"Айболит"
Селезнёва М. А.
М. П. 12 октября 2023 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	Ca	Fe	
	Завтрак												
15,1	Омлет натуральный+	20,45	140	14	14,35	2,8	195,65	0,07	0,385	0,21	95,48	2,24	0001 (№ 215)
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	16,7	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	0000
38	Какао на молоке+	18,53	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9	
349	Бутерброды с икрой кетовой+	32,52	20/2/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58	0001 (№ 4)
	Итого:	90,2	432,2	26,668	26,426	43,668	603,94	0,262	0,777	6,93	356,63	3,96	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	20,17	110	1,65	0,11	23,1	96,03	0,044	0,055	11	8,8	0,68	0000
	Итого:	20,17	110	1,65	0,11	23,1	96,03	0,044	0,055	11	8,8	0,68	
	Обед												
79,1	Рассольник домашний+	2,86	170	1,53	3,488	9,948	82,62	0,056	0,045	7,468	20,368	0,691	
220,1	Мясо для супа+	15,48	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	1,32	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0000
222	Зелень в суп+	2,12	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,64	0,128	0006
0,01	Соль+	0,08	4								17,664	0,139	0000
251,1	Азу с говядиной+	51,39	180	9,822	13,187	13,163	234,595	0,164		24,284	31,915	2,583	0002 (№ 438)
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	7,6	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,38	0000
132	Кисель из курала+	6,19	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	0001 (№ 380)
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	88,88	686	23,3	22,323	78,067	641,629	0,384	0,238	189,809	146,979	6,802	
	Полдник												
281	Кефир+	12,7	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
0,18	Вафли+	8	50	0,575	0,5	14,288	62	0,006	0,003		1,788	0,083	0000
	Итого:	20,7	250	6,375	5,5	22,287	162	0,084	0,347	1,4	241,788	0,282	
	Ужин												
115,1	Пудинг рыбный+	15,38	80	12,8	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	0001 (№ 269)
108,1	Рис припущенный+	6,91	130	3,033	2,947	28,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416	0001 (№ 316)
273,4	Напиток лимонный	4,61	200	0,133	0,013	23,413	94,687	0,007		7,093	7,813	0,179	0002 (№ 699)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	26,43	440	18,947	6,93	72,657	440,933	0,151	0,136	7,703	68,187	1,965	
	Итого за день:	248,39	1 917,2	78,027	80,289	239,78	1 844,532	0,924	1,662	216,842	821,362	13,689	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 248,39 руб.
Стоимость за 10: 194,49 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджива 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, Дали 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. 1998 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима ясли от 1 до 3 (примерное 2023)
 Возрастная категория: Ясли I

« УТВЕРЖДАЮ: »
 МАДОУ г. Ново-авартовская ДС № 90
 "АЙБОЛИТ"
 Селезнева М. А.
 М. П. 9 октября 2023 г.
 Подпись _____

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
1	Яйцо отварное+		30										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	7,53	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	218,82	0,22	0002 (№ 161)
33	Чай с сахаром+	1,13	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
266	Бутерброды с джемом+	5,43	30/5/10,202	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	0002 (№ 1)
	Итого:	14,09	376,202	5,27	6,73	39,91	282,4	0,11	0,27	1,67	234,36	1,58	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый	96	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8	0000
	Итого:	96	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8	
Обед													
250,1	Котлеты+	18,55	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	0001 (№ 282)
0,01	Соль+	0,06	3								14,72	0,118	0000
309,1	Огурцы соленные порциями+		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
91,1	Суп из овощей с фасолью+	3,34	130	0,693	2,6	4,16	42,64	0,026	0,026	2,383	9,845	0,303	0002 (№ 115)
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
212,1	Капуста тушеная+	4,96	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62	
275	Компот из консервированных плодов+	8,01	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,58	0000
	Итого:	37,73	548	16,848	16,398	61,138	447,808	0,204	0,265	70,817	187,724	6,028	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	12,63	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
301	Булочка российская+	4,32	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491	0001 (№ 474)
	Итого:	16,95	200	7,443	6,414	38,764	244,3	0,087	0,217	0,818	167,418	0,561	
Ужин													
248,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	30,55	190	21,407	16,061	10,526	272,65	0,285		12,825	51,528	1,586	0001 (№ 254)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,23	170	0,567		14,971	58,14	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295	0001 (№ 398)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	36,1	390	23,953	16,421	38,767	383,89	0,349	0,136	189,734	72,568	7,051	
	Итого за день:	200,87	1 713,202	54,115	45,964	204,156	1 465,623	0,8	0,901	277,037	698,056	16,021	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 200,87 руб.
 Стоимость за 10: 153,68 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.

Врач(диетистра): _____ /

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. Тутальяна, 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: 2
 Сезон: осень - зима ясли от 1 до 3 (примерное 2023)
 Возрастная категория: Ясли I

* УТВЕРЖДАЮ:
 МАДОУ г. Новоуральска ДС № 90
 "Айболит"
 Селезнева М. А.
 М. П. 10 октября 2023 г.
 Подпись: _____

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Застрак												
1,1	Масло+	5,08	7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01	
7,1	Каша пшеничная молочная+	11,15	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	0001 (№ 185)
37,1	Молоко кипяченое+	12,64	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
0,25	Батон нарезной+	1,58	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	30,43	337	14,94	13,44	69,3	420,29	0,228	0,368	1,48	301,41	2,64	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	13,26	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	0000
	Итого:	13,26	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Обед												
82,1	Суп крестьянский с крупой+	1,68	120	1,2	2,56	6,4	54	0,032	0,016	4,024	13,68	0,392	0002 (№ 134)
220,1	Мясо для супа+	16,12	20	6,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0001 (№ 273)
0,01	Соль+	0,08	4								19,627	0,155	0000
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
112,1	Котлеты рыбные+	19,21	80	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	
104,2	Картофельное пюре+	9,34	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949	0001 (№ 305)
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,71	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,8	0,38	0000
481	Кисель из брусники	6,05	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11	
0,09	Хлеб ржаной+	1,11	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	60,61	559	22,761	11,741	63,843	416,464	0,276	0,278	38,892	167,729	4,116	
	Полдник												
0,24	Йогурт+	18,95	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237	0001 (№ 401)
0,18	Вафли+	3,2	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0000
	Итого:	22,15	200	12,322	3,973	20,289	162,922	0,005	0,072	1,421	295,184	0,327	
	Ужин												
26,1	Запеканка из творога с морковью+	30,87	120	14,36	16,104	20,338	274,92	0,064	0,264	0,952	163,72	0,8	0001 (№ 238)
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	0,85	10	0,2	0,48	0,76	8,08	0,004	0,008	0,028	5,992	0,016	
34,1	Чай с лимоном+	2,49	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	0001 (№ 393)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	36,63	310	16,706	17,019	42,291	380,36	0,123	0,297	3,166	186,362	2,666	
	Итого за день:	161,98	1 501	66,766	46,211	185,033	1 420,662	0,65	1,034	201,698	856,886	11,838	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 161,98 руб.
 Стоимость за 10: 153,68 руб.

шеф-повар: _____ / Дата: г. Дзиева 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: 3
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима ясли от 1 до 3 (примерное 2023)
 Возрастная категория: Ясли к

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	Ca	Fe	
	Завтрак												
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	7,73	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	0002 (№ 161)
35,1	Кофейный напиток+	14,28	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом+	6,22	6.667/26.667	3,267	10,067	19,493	181,333	0,067	0,04		12,4	0,827	0001 (№ 1)
	Итого:	28,23	333,334	7,767	14,067	41,206	319,863	0,167	0,4	1,71	366,04	1,437	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	13,19	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,06	2,185	0000
	Итого:	13,19	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,06	2,185	
	Обед												
103,1	Мясные изделия отварные+	4,82	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195	0001 (№ 317)
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,49	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0000
0,13	Сметана в суп+	1,32	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		0000
220,1	Мясо для супа+	16,12	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0001 (№ 273)
0,01	Соль+	0,06	3								14,72	0,118	0000
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,57	120	0,88	2,4	4,32		0,024	0,024	6,016	17,752	0,352	0001 (№ 67)
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
478	Оладьи из печени (запеченные)	14,61	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36	
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,32	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	60,12	664	28,671	16,743	113,691	555,24	0,482	10,255	42,206	165,861	8,453	
	Полдник												
281,1	Ряженка*+	11,01	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	0001 (№ 401)
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	6,03	50	3,129	1,814	20,286	110	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629	
	Итого:	17,04	200	7,479	6,664	26,686	186	0,087	0,049	0,793	196,671	0,779	
	Ужин												
0,3	Яйцо отварное+	0,33	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01				0001 (№ 213)
171,1	Запеканка овощная+	15,1	180	6,168	6,9	36,048	222,36	0,168	0,144	19,62	73,236	2,016	
0,44	Сок фруктовый+	19,6	200	0,6		27,567	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,88	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	36,35	440	12,604	10,662	74,102	429,167	0,283	0,19	23,62	119,723	3,988	
	Итого за день:	144,93	1 622,334	66,8	47,064	284,509	1 628,772	1,018	10,921	73,079	856,245	17,839	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 144,93 руб.
 Стоимость за 10: 153,68 руб.

шеф-повар: _____ / Дата: гадживева 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: осень - зима ясли от 1 до 3 (примерное2023)
Возрастная категория: Ясли

* УТВЕРЖДАЮ:
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 00
"Айсберг"
Саломова М. А.
М. П. 12 октября 2023 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., Назв.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
5,1	Каша геркулес молочная+	12,75	130	5,287	4,42	18,98	136,933	0,104	0,147	0,624	135,027	0,771	0001 (№ 185)
36,2	Какао на молоке	15,59	170	3,921	3,513	15,86	110,781	0,068		2,21	204,385	0,204	0001 (№ 387)
100,2	Бутерброд с сыром+	6,35	20/3,333/7,092	3,36	4,383	9,707	92	0,033	0,04	0,047	72,087	0,453	0001 (№ 3)
	Итого:	34,69	330,425	12,568	12,327	44,547	338,694	0,205	0,187	2,881	411,479	1,429	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины+	22,3	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1	0000
	Итого:	22,3	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,029	38	35	0,1	
Обед													
253,2	Суп. картофельный с клецками+	2,78	120	1,648	2,288	10,952	71,04	0,053		5,534	12,258	0,499	0001 (№ 85)
300,2	Клецки+	0,9	10	0,583	0,553	2,408	16,958	0,008	0,014		6,886	0,063	0001 (№ 120)
239,1	Мясо для супа (куры)+	9,51	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,89	1,4	0001 (№ 300)
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0,01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116	0000
112,2	Биточки рыбные+	19,22	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	
104,2	Картофельное пюре+	8,62	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876	0001 (№ 305)
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	2,75	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 372)
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,58	0000
	Итого:	46,66	628	35,1	23,97	80,422	674,67	0,384	0,237	79,192	169,856	5,906	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	12,63	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
148,2	Вятушка с творогом+	6,72	50	7,083	1,75	22,75	128,083	0,075	0,083	0,092	32,587	0,792	
	Итого:	19,35	200	10,983	6,75	29,85	206,883	0,116	0,243	0,872	186,947	0,862	
Ужин													
314,1	Соус томатный+	1,82	50	0,85	2,25	3,9	40	0,01	0,01	1,4	10	0,35	0001 (№ 348)
242,1	Макароник с сердцем*+	20,98	170	15,405	7,768	33,503	265,462	0,118	1,282	4,734	26,154	5,192	0001 (№ 292)
0,44	Сок фруктовый+	16,66	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,5	0,088	0,038		17,5	1,95	0000
	Итого:	41,66	440	20,065	10,618	77,962	486,104	0,249	1,34	8,634	84,243	8,172	
	Итого за день:	164,66	1 598,425	79,616	62,866	240,27	1 743,262	1,014	2,037	130,478	886,623	16,466	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 164,65 руб.
Стоимость за 10: 153,68 руб.

шеф-повар: _____ / Датагаджиева И. И.

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)

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

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима ясли от 1 до 3 (примерное 2023)
 Возрастная категория: Ясли "

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Новокузнецка ДС № 90
 "Айболит"
 Селезнева М. А.
 М. П. 13 октября 2023 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	Ca	Fe	
	Завтрак												
15,1	Омлет натуральный+	21,95	140	14	14,467	2,8	196	0,07	0,397	0,21	95,667	2,24	0001 (№ 215)
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	8,5	30	0,558	0,113	4,216	16,245	0,006	0,006	1,44	1,5	0,12	0000
35,1	Кофейный напиток+	16,18	170	2,153	1,36	12,14	65,643	0,057	0,215	0,988	202,708	0,498	0001 (№ 365)
349	Бутерброды с икрой кетовой+	32,52	20/2/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58	0001 (№ 4)
	Итого:	79,16	372,2	21,481	18,909	28,846	361,888	0,223	0,678	2,876	313,976	3,439	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2	0000
	Итого:	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2	
	Обед												
79,1	Рассольник домашний+	2,57	120	1,12	2,48	6,96	55,6	0,04	0,032	5,272	14,376	0,488	
220,1	Мясо для супа+	12,09	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	2,2	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9		0000
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0,01	Соль+	0,06	3								14,72	0,116	0000
251,1	Азу с говядиной+	41,3	150	8,183	10,992	10,967	195,482	0,133		20,233	26,592	2,15	0002 (№ 438)
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	5,06	40	0,5		2,1	10,2	0,04	0,03	100	3,2	0,24	0000
132	Кисель из кураги+	5,16	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0000
	Итого:	71,26	633	17,668	17,627	63,211	607,212	0,291	0,16	138,372	132,763	5,428	
	Полдник												
281	Кефир+	10,8	170	4,93	4,25	6,8	85	0,068	0,295	1,19	204	0,17	
0,14	Печенье+	3,09	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,028	0,018		9,78	0,708	0000
	Итого:	13,89	200	7,45	8,232	31,91	231,636	0,093	0,313	1,19	213,78	0,878	
	Ужин												
115,1	Пудинг рыбный+	12,97	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	38,93	0,6	0001 (№ 269)
106,1	Рис припущенный+	7,65	120	2,76	2,7	27,3	158,496	0,036	0,02		3,876	0,38	0001 (№ 316)
33	Чай с сахаром+	1,13	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,87	0001 (№ 392)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0000
	Итого:	23,07	360	14,4	5,76	41,79	331,696	0,139	0,133	0,64	66,348	2,82	
	Итого за день:	205,69	1 665,2	62,38	60,628	186,767	1 619,63	0,785	1,383	162,978	723,853	13,768	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 205,69 руб.
 Стоимость за 10: 153,68 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.Марчуке, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)