

День 1
Неделя 1
Сезон: Весна-лето сад 2024 (3-7 лет)
Возрастная категория: Диетички Дети сад



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	В12	Ca	Fe	
Завтрак													
3 185,22	Каша ячневая жидкая на воде с сахаром	6,64	160	2,496	0,336	25,032	113,168	0,032	0,016		5,76	0,768	0001 (№ 185)
268	Бутерброды с маслом+	9,69	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
	Итого:	17,77	400	5,146	7,886	39,692	298,168	0,082	0,056	0,1	19,46	2,248	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый	4,3	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4	0000
	Итого:	4,3	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4	
Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+	12,24	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	4,04	180	1,426	3,55	9,166	74,038	0,036	0,036	6,214	27,058	0,828	0001 (№ 57)
220,1	Мясо для супа (свининна)	7,47	20	3,25	2,1		31,75	0,007	0,02		3,75	0,2	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп+	0,48	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	0006
227,3	Плов из отварной свинины (на масле растительном)	33,56	180	11,583	24,309	34,758	403,992	0,36	0,126	1,44	15,12	1,728	0007 (№ 278)
140,2	Напиток из груш++	5,76	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558	0003 (№ 701)
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:	66,36	672	20,101	30,721	76,185	654,036	0,522	0,245	50,979	82,444	6,596	
Полдник													
123,4	Компот из плодов сушеных+	7,6	190	1,425		37,255	145,882						0001 (№ 376)
270	Горячий бутерброд с сыром+	20,77	5/20,596/30	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16	
	Итого:	28,37	245,596	10,235	13,39	53,595	370,582	0,007		0,14	202,4	0,16	
Ужин													
166,1	Картофельное пюре+	7,03	140	3,024	1,064	20,272	109,144						
122,1	Фрикадельки из говядины+	34,05	70	11,708	6,703	6,283	130,594	0,044	0,096	0,114	29,689	0,779	0001 (№ 121)
203,1	Напиток брусничный+	6,99	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	0003 (№ 203,1)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	49,75	450	17,872	8,127	70,127	410,758	0,108	0,12	1,614	48,369	1,699	
	Итого за день:	165,54	1 867,596	53,853	60,223	252,399	1 787,183	0,738	0,431	54,832	372,672	10,103	

Стоимость рациона руб
Стоимость по плану 165 54 руб.
Стоимость за 10 230,04 руб

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ /

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)

0003 - Техничко-технологическая карта

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

0007 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для ПОП

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024 (3-7 лет)
 Возрастная категория: Диетчики Дети сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. №
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	Ca	Fe		
Завтрак													
8,2	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	9,32	180	4,05	8,46	37,44	241,92	0,062	0,035		12,6	0,9	0008 (№ 54-22)
0,25	Батон нарезной+	2,92	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
	Итого:	13,68	420	7,29	8,82	56,16	382,784	0,126	0,069	0,1	26,2	2,52	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+	22,22	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	0000
	Итого:	22,22	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
Обед													
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,12	180	3,96	3,874	13,32	106,834	0,096	0,048	3,588	31,918	1,236	0001 (№ 81)
220,1	Мясо для супа (свининна)	7,47	20	3,25	2,1		31,75	0,007	0,02		3,75	0,2	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
3 282,5	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из свинины с водой)	22,86	70	7,289	22,426	10,185	272,125	0,306	0,07		11,725	1,129	0001 (№ 282)
3 317,01	Макаронные изделия отварные (с маслом растительным)	2,93	130	4,567	4,507	28,314	172,059	0,052	0,017		7,41	0,615	0001 (№ 317)
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)
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145	0000
	Итого:	47	640	23,396	33,537	90,899	759,142	0,569	0,241	10,748	125,253	5,715	
Полдник													
0,4	Пряники+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
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	250	2,68	2,855	44,34	204,97	0,057	0,032	4	46,52	1,272	
Ужин													
3 277,1	Гуляш из отварной свинины (на масле растительном)	23,44	70	8,164		2,45	211,269	0,311	0,083	1,75	8,75	1,094	0001 (№ 277)
3 315,01	Рис отварной (с маслом растительным)	16,19	130	3,051	5,555	31,252	187,191	0,035	0,017		3,77	0,468	0001 (№ 315)
140,1	Напиток яблочный+	3,97	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62	0002 (№ 7014)
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:	46,7	450	15,114	6,105	80,448	603,02	0,435	0,14	43	28,86	3,132	
	Итого за день:	137,2	1 860	48,881	51,347	281,347	1 990,466	1,207	0,512	62,848	245,833	14,938	

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 137,2 руб
 Стоимость за 10 230,04 руб

Повар _____ /

Врач(диетсестра) _____ /

Бухгалтер _____ /

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

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

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

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

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2024 (3-7 лет)
Возрастная категория: Диетчики Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ г. Нижневартоска ДС № 90
"Айболит"
г. Нижний Новгород, ул. ...
2024 г.
Подпись



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав			Минеральные вещества, мг	Сб. рец., № рец.			
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С			Са	Fe	
Завтрак															
3 185,24	Каша рисовая жидкая на воде с сахаром	3,03	180	1,827	0,243	23,571	103,77	0,018	0,009			0,252	0001 (№ 185)		
268	Бутерброды с маслом+	7,27	7,5/22,5	1,838	5,663	10,965	102	0,038	0,023			6,975	0,465	0001 (№ 1)	
33	Чай с сахаром+	1,44	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1		4,4	0,86	0001 (№ 392)	
	Итого:	11,74	410	3,865	5,906	34,576	254,77	0,056	0,042	0,1		13,535	1,577		
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															
85,1	Суп картофельный с крупой+	3,36	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58			
222	Зелень в суп+	0,48	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032		0006	
239	Птица отварная+	43,13	70	13,965	13,353	0,166	176,4	0,079		1,978	20,729	1,225		0001 (№ 300)	
163,1	Капуста тушённая+	10,67	160	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48		0001 (№ 336)	
133	Кисель из плодов шиповника+	3,88	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86		0001 (№ 381)	
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95		0000	
0,01	Соль+	0,07	6								22,08	0,174		0000	
	Итого:	63,39	678	25,117	20,865	81,658	609,83	0,679	0,204	83,048	119,639	7,301			
Полдник															
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8		0000	
147,1	Блины+	7,85	70	4,743	2,879	29,636	147,079	0,096	0,035		12,801	0,928			
	Итого:	16,45	270	5,743	3,079	57,236	264,369	0,136	0,055	4	52,801	1,728			
Ужин															
215,1	Огурцы свежие порциями+	12,24	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3		0000	
108,1	Запеканка картофельная с мясом+	45,64	180	11,653	26,757	33,676	416,849	0,454	0,188	16,599	29,88	2,575			
123,4	Компот из плодов сушеных+	8	200	1,5		39,216	153,56							0001 (№ 376)	
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:	67,14	470	15,833	27,087	87,996	645,889	0,522	0,216	20,799	46,98	3,445			
	Итого за день:	170,08	1 928	50,597	56,976	271,266	1 807,527	1,422	0,536	272,947	248,955	16,25			

Стоимость рациона руб
Стоимость по плану 170,08 руб
Стоимость за 10 230,04 руб

Повар: _____ /
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ /

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: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024 (3-7 лет)
 Возрастная категория: Диетчики Дети сад



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	Fe			
Завтрак													
3 185,2	Каша геркулесовая жидкая на воде с сахаром	1,78	190	3,382	1,596	21,632	114,437	0,095	0,019		13,49	0,931	0001 (№ 185)
100	Бутерброд с сыром+	11,46	30/5/8,957	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96	0001 (№ 3)
33	Чай с сахаром+	1,3	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	0001 (№ 392)
	Итого:	14,54	413,957	10,242	10,046	41,068	338,537	0,165	0,108	0,101	169,85	2,665	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+	22,22	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	0000
	Итого:	22,22	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+	10,2	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25	0000
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,72	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,036	0,036	9,022	26,626	0,526	0001 (№ 67)
220,1	Мясо для супа+	18,26	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	0001 (№ 273)
3 282,5	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из свинины, с водой)	25,92	70	7,289	22,426	10,185	272,125	0,306	0,07		11,725	1,129	0001 (№ 282)
222,2	Лук зеленый в суп+	0,72	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	
164,1	Картофель отварной+	5,42	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092	0001 (№ 318)
126,1	Компот из смородины черной+	26,84	180	0,54	0,09	21,877	85,842	0,018	0,018	108	19,872	0,765	0001 (№ 375)
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145	0000
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:	92,94	687	20,737	33,103	76,234	684,572	0,599	0,295	133,242	126,1	6,208	
Полдник													
0,14	Печенье+	5,55	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
	Итого:	14,15	250	2,68	2,855	44,34	204,97	0,057	0,032	4	46,52	1,272	
Ужин													
486	Салат «Витаминный»	7,87	50	0,55	4,208	3,292	53,242	0,019		2,683	10,225	0,299	
227,3	Глов из отварной свинины (на масле растительном)	33,56	180	11,583	24,309	34,758	403,992	0,36	0,126	1,44	15,12	1,728	0007 (№ 278)
140,2	Напиток из груш++	5,76	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558	0003 (№ 701)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	48,87	450	15,263	28,967	69,703	597,62	0,452	0,159	41,248	38,901	3,345	
	Итого за день:	192,72	1 900,957	49,322	76,001	239,835	1 866,249	1,293	0,624	183,692	390,371	15,791	

Стоимость рациона руб
 Стоимость по плану 192,72 руб
 Стоимость за 10 230,04 руб

Повар _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер _____ /

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 - Технично-технологическая карта

0007 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для ПОП

День 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад 2024 (3-7 лет)
 Возрастная категория: Диетчики Дети сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
3 185,23	Каша пшеничная жидкая на воде с сахаром	1,93	180	3,888	1,044	26,694	131,742	0,108	0,009		8,82	0,864	0001 (№ 185)
268	Бутерброды с маслом+	9,3	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
33	Чай с сахаром+	1,3	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	0001 (№ 392)
	Итого:	12,53	400	6,518	8,594	41,35	311,842	0,168	0,048	0,09	22,08	2,258	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	12,5	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0000
	Итого:	12,5	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+	10,2	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25	0000
80,1	Рассольник ленинградский+	3,55	180	1,714	3,694	27	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,67	0001 (№ 76)
220,1	Мясо для супа (свининна)	7,47	20	3,25	2,1		31,75	0,007	0,02		3,75	0,2	0001 (№ 273)
222,2	Лук зеленый в суп+	1,8	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
3 276,1	Жаркое по-домашнему из свинины (на масле растительном)	60,52	180	16,814	36,115	17,444	462,027	0,491	0,18	0,09	20,455	2,618	0001 (№ 276)
128	Компот из смеси сухофруктов	2,7	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	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
0,01	Соль+	0,07	6								22,08	0,174	0000
	Итого:	88,11	671	26,891	42,588	102,446	835,041	0,682	0,378	15,916	150,665	7,346	
Полдник													
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
301	Булочка российская+	4,68	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491	0001 (№ 474)
	Итого:	13,28	250	4,543	2,614	60,264	273,78	0,097	0,077	4,036	54,036	1,291	
Ужин													
109,1	Пудинг из говядины+	58,13	80	29,45	9,59	1,5	207,8	0,11	0,3	0,14	48,56	2,81	
164,1	Картофель отварной+	5,83	140	2,781	3,285	21,476	133,971	0,131	0,093	11,545	14,019	1,176	0001 (№ 318)
203,1	Напиток брусничный+	6,64	190	0,095		23,655	75,221			1,425	9,006	0,152	0003 (№ 203,1)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	72,28	450	35,366	13,235	65,303	508,832	0,305	0,417	13,11	80,785	4,898	
	Итого за день:	198,7	1 871	73,368	67,072	279,163	1 972,175	1,272	0,94	198,162	323,565	17,992	

Стоимость рациона руб
 Стоимость по плану 198,7 руб
 Стоимость за 10 230,04 руб

Повар _____ /
 Врач(диетсестра) _____ /
 Бухгалтер _____ /

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

День 1
Неделя 2
Сезон Весна-лето сад 2024 (3-7лет)
Возрастная категория Диетчики Дети сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Сб	рец	№рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	B6	Fe			
Завтрак														
3 185 11	Каша кукурузная жидкая на воде с сахаром	6.65	200	3.12	0.42	31.29	141.46	0.04	0.02		7.2	0.96	0001	(№ 185)
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+	9.69	10/30	2.45	7.55	14.62	136	0.05	0.03		9.3	0.62	0001	(№ 1)
	Итого:	17.78	440	5.77	7.97	46.95	326.46	0.09	0.06	0.1	20.9	2.44		
Завтрак 2ой														
0.44	Сок фруктовый	4.3	100	0.5	0.1	13.8	53.64	0.02	0.01	2	20	0.4	0000	
	Итого:	4.3	100	0.5	0.1	13.8	53.64	0.02	0.01	2	20	0.4		
Обед														
528	Соус красный основной+	1.2	40	0.435	0.839	2.398	19.144	0.01	0.008	1.88	1.408	0.122		
74.1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3.54	170	1.36	3.318	4.848	53.638	0.034	0.034	8.52	25.146	0.496	0001	(№ 67)
166.1	Картофельное пюре+	3.01	60	1.296	0.456	8.668	46.776							
220.1	Мясо для супа (свинина)	14.94	40	6.5	4.2		63.5	0.013	0.04		7.5	0.4	0001	(№ 273)
311.1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб 1994 г	14.4	60	0.66	0.06	2.1	11.58	0.01	0.01	9	6	0.48	0006	(№ 6/н(таб24))
0.13	Сметана в суп+	2.52	8	0.24	0.8	0.22	9.04		0.02	0.05	7.2	0.02	0000	
222	Зелень в суп+	1.2	5	0.13	0.03	0.2	1.5		0.01	5	11.15	0.08	0006	
478	Оладьи из печени (запеченные)	31.06	80	12.37	8.82	8.13	161	0.25	13.21	25.31	12.35	5.82		
212.1	Капуста тушенная+	6.4	90	2.472	5.514	10.164	91.152	0.036	0.054	39.036	60.948	1.216		
0.01	Соль+	0.07	6								22.08	0.174	0000	
275	Компот из консервированных плодов+	0.57	180	0.144		27.301	110.763	0.014	0.029	2.16	7.551	0.395	0001	(№ 377)
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:	80.71	789	28.907	24.637	81.149	656.603	0.457	13.455	90.956	178.833	11.15		
Полдник														
0.44	Сок фруктовый+	8.6	200	1	0.2	27.6	107.28	0.04	0.02	4	40	0.8	0000	
302.1	Сырная палочка+	18.24	70	8.596	25.634	34.874	404.88	0.096	0.096	0.154	136.108	0.824	0003	
	Итого:	26.84	270	9.596	26.834	62.474	512.16	0.136	0.116	4.154	176.108	1.624		
Ужин														
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)
256.1	Рыба треска тушенная с овощами+	18.9	80	7.66	3.85	2.2	74	0.05	0.04	1.96	22.1	0.47		
139.1	Напиток клюквенный+	7.67	180	0.09		18.817	71.289	0.009	0.009	3.375	3.582	0.198	0002	(№ 700)
0.1	Хлеб пшеничный+	1.68	40	3.04	0.36	18.672	91.84	0.064	0.024		9.2	0.76	0000	
	Итого:	34.21	450	13.77	7.73	62.699	380.669	0.263	0.173	17.705	49.902	2.688		
	Итого за день:	163.84	2 049	58.543	66.271	266.072	1 929.532	0.966	13.814	114.915	445.743	18.302		

Стоимость рациона руб
Стоимость по плану 163.84 руб
Стоимость за 10 229.66 руб

Повар _____

Врач(диетсестра) _____

Бухгалтер _____

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под ред М П Могильного и В А Тутельяна, изд 2011 г Москва Дели принт)

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под ред В Т Лапшиной изд Хлебпродинформ, 2004 г.)

0003 - Техничко-технологическая карта

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

День 2
Неделя 2
Сезон: Весна-лето сад 2024 (3-7 лет)
Возрастная категория: Диетчики Дети сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин		Минерал		Сб. рец.	Нарец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe		
Завтрак													
1,1	Масло+	3,75	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
3 176,2	Каша вязкая с изюмом (манная)	24,16	200	7,2	6,488	50,498	288,78	0,098	0,146	0,849	126,537	1,22	0001 (№ 176)
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+	7,61	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	0002 (№ 1)
	Итого:	36,96	460	9,95	14,043	79,483	531,81	0,148	0,191	1,429	142,637	2,78	
Завтрак 2ой													
0,33	Киви+	18,29	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Итого:	18,29	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
Обед													
0,13	Сметана в суп+	2,52	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0000
216,1	ТК № 216 1 Псидорь свежие порциями (без номера) Сб 1994 г	15,3	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0006 (№ 6/н(таб24))
220,1	Мясо для супа+	5,98	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16	0001 (№ 273)
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,95	180	1,8	3,816	9,576	81	0,043	0,022	6,034	20,52	0,59	0002 (№ 134)
222	Зелень в суп+	0,48	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	0006
113,1	Хлебцы рыбные+	6,25	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73	
104,2	Картофельное пюре+	11,3	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	0001 (№ 305)
0,01	Соль+	0,07	6								22,08	0,174	0000
128	Компот из смеси сухофруктов	2,7	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	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:	49,35	726	28,782	16,418	86,431	640,014	0,396	0,424	37,254	226,68	6,7	
Полдник													
334	Плюшка новосмоковская+	4,66	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543	0003 (№ 334)
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
	Итого:	13,26	250	4,416	3,2	54,807	257,28	0,112	0,02	4,026	55,079	1,343	
Ужин													
242,1	Макаронник с сердцем+	37,05	180	16,256	8,336	35,336	281,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479	0001 (№ 292)
0,83	Сок томатный+	8	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	46,73	420	20,896	8,696	60,008	402,29	0,208	1,4	20,739	64,638	8,039	
	Итого за день:	164,59	1 956	65,846	41,757	298,829	1 878,394	0,884	2,075	243,447	527,933	19,662	

Стоимость рациона руб
Стоимость по плану 164 59 руб
Стоимость за 10 229 66 руб

Повар _____ /

Врач(диетсестра) _____ /

Бухгалтер _____ /

- 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 3
Неделя 2
Сезон Весна-лето сад 2024 (3-7 лет)
Возрастная категория Диетчики Дети сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные		Сб. рец.	№ рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe			
Завтрак														
103.1	Макаронные изделия отварные+	6.67	150	12,25	4.32	74.87	229.36	0.23	0.09		28.11	1.63	0001 (№ 317)	
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+	13.2	241/12.766	5.72	6.416	15.512	142.4	0.056	0.072	0.088	126.32	0.736	0001 (№ 3)	
	Итого:	21.31	390.766	18.17	10.736	90.422	420.76	0.286	0.172	0.188	160.83	3.226		
Завтрак 2ой														
0.23	Груша+	22.22	100	0.4	0.03	9.5	40.55	0.02	0.03	5	19	2.3	0000	
	Итого:	22.22	100	0.4	0.03	9.5	40.55	0.02	0.03	5	19	2.3		
Обед														
253.2	Суп картофельный с клецками+	3.89	150	2.064	2.862	13.686	88.8	0.066		6.918	15.324	0.624	0001 (№ 85)	
300.2	Клецки+	2.12	25	1.461	1.383	6.044	42.502	0.02	0.034		17.221	0.159	0001 (№ 120)	
212.1	Капуста тушеная+	10.67	150	4.12	9.19	16.94	151.92	0.06	0.09	65.06	101.58	2.02		
222	Зелень в суп+	1.2	5	0.13	0.03	0.2	1.5		0.01	5	11.15	0.08	0006	
118.1	Суфле из кур с рисом+	29.75	70	11.463	10.413	13.913	197.138	0.044	0.096	0.018	30.774	1.041		
325	Соус белый основной+	1.41	35	0.35	1.435	1.33	19.6	0.004	0.007		4.9	0.07	0001 (№ 347)	
0.01	Соль+	0.07	6								22.08	0.174	0000	
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)	
0.09	Хлеб ржаной+	1.8	50	3.3	0.6	17.1	88.51	0.09	0.04		17.5	1.95	0000	
	Итого:	63.91	691	24.388	26.913	113.419	763.43	0.303	0.357	76.496	278.429	7.678		
Полдник														
151.2	Булочки с изюмом+	5.52	50	5.031	4.506	32	169.725	0.094	0.081	0.113	39.836	1.113	0003 (№ 6/н)	
0.44	Сок фруктовый+	8.6	200	1	0.2	27.6	107.28	0.04	0.02	4	40	0.8	0000	
	Итого:	14.12	250	6.031	4.706	59.6	277.006	0.134	0.101	4.113	79.836	1.913		
Ужин														
0.3	Яйцо отварное+	0.6	50	6.26	5.67	0.345	77.45	0.004	0.017				0001 (№ 213)	
319.1	Рулет картофельный с овощами+	18.14	200	6.05	11.58	32.8	260	0.257	0.257	38.14	56.72	2.8		
481	Кисель из брусники	10.15	200	0.12	0.08	14.798	60.46			3	8.84	0.15		
0.1	Хлеб пшеничный+	1.88	40	3.04	0.36	18.672	91.84	0.064	0.024		9.2	0.76	0000	
	Итого:	30.57	490	16.47	17.69	66.616	489.75	0.325	0.288	41.14	74.76	3.71		
	Итого за день:	142.13	1 921.766	64.469	69.075	339.555	1 991.494	1.068	0.959	129.936	612.854	18.827		

Стоимость рациона руб
Стоимость по плану 142.13 руб
Стоимость за 10 229.66 руб

Повар _____ /
Врач(диетсестра) _____ /
Бухгалтер _____ /

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. Тугельяна 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)



Примерное двухнедельное цикличное меню

День 4
 Неделя: 2
 Сезон Весна-лето сад 2024 (3-7лет)
 Возрастная категория Диетчики Дети сад

№ рецептуры	Прием пищи, наименование и в блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация, мг			Средние значения, мг	Сб. рец. № рец.	
				белки	жиры	углеводь		В1	В2	Fe			
Завтрак													
3 168,09	Каша вязкая (пшеничная с маслом)	11,66	205	5,43	4,23	33,38	193	0,11	0,04	21,5	2,32	0001 (№ 168)	
32,1	Чай+	0,6	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	0001 (№ 391)
268	Бутерброды с маслом+	9,69	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	21,95	445	8,68	11,98	48,2	334,6	0,16	0,11	0,4	48,4	6,22	
Завтрак 2ой													
0,21	Мандеринь+	29,73	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0000
	Итого:	29,73	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
Обед													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	17	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	0000
67,1	Борщ с картофелем+	3,88	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+	2,52	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0000
220,1	Мясо для супа+	8,96	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп+	0,48	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	0006
234,3	Рыба горбуша припущенная+	37,38	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	0001 (№ 245)
106,1	Рис припущенный+	7,7	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416	0001 (№ 316)
123,4	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:	87,72	715	26,951	14,425	105,214	665,179	0,297	0,254	10,03	74,474	3,804	
Полдник													
0,14	Печенье+	5,55	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200		0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
	Итого:	14,15	250	2,68	2,855	44,34	204,97	0,057	0,032	4	46,52	1,272	
Ужин													
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г	12,2	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36	0006 (№ б/н(таб24))
171,1	Запеканка овощная+	13,59	190	6,508	7,277	38,048	234,717	0,181	0,152	20,71	77,302	2,128	
133	Кисель из плодов шиповника+	3,88	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	0001 (№ 381)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	31,35	490	10,328	7,697	83,532	442,437	0,265	0,236	61,91	109,052	5,108	
	Итого за день:	184,9	2 000	49,438	37,157	288,786	1 685,186	0,838	0,662	114,34	313,446	16,504	

Стоимость рациона руб
 Стоимость по плану 184,9 руб
 Стоимость за 10 229,66 руб

Повар _____ /

Врач(диетсестра) _____ /

Бухгалтер _____ /

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. Тютельяна. 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)

внь 5
 аделя 2
 взон Весна-лето сад 2024 (3-7лет)
 азрастная категория Диетчики Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 МАДСУ г Нижневартска ДС № 90
 Айболит
 Селезнева М. А
 М П 12 апреля 2024 г
 Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ ацертуры	рием пищи аименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества мг		Сб рец №рец	
				белки	жиры	углеводь		В1	В2	С	Са	Fe	Сб рец	№рец
	Завтрак													
15.1	Омлет натуральный+	14.9	140	14	14.35	2.8	195.65	0.07	0.385	0.21	95.48	2.24	0001 (№ 215)	
312.2	ТК № 312 2 Икра кабачковая консервир порц (без номера) СБ 1994 г.	7.58	60	1.14	5.34	4.62	71.1	0.01	0.03	4.2	24.6	0.42	0006 (№ блн(таб24))	
0.25	Батон нарезной+	2.92	40	3.04	0.36	18.68	91.864	0.064	0.024		9.2	0.76	0000	
34.1	Чай с лимоном+	2.97	200	0.22	0.1	14.58	59	0.003	0.003	2.9	8.2	0.907	0001 (№ 393)	
	Итого:	28.37	440	18.4	20.15	40.68	417.614	0.147	0.442	7.31	137.48	4.327		
	Завтрак 2ой													
0.29	Яблоко+	12.5	100	0.04	0.04	9.8	42.68	0.03	0.02	165	16	2.2	0000	
	Итого:	12.5	100	0.04	0.04	9.8	42.68	0.03	0.02	165	16	2.2		
	Обед													
0.13	Сметана в суп+	2.52	8	0.24	0.8	0.22	9.04		0.02	0.05	7.2	0.02	0000	
64.1	Салат из свеклы+	2.48	60	0.8	2.6	7.5	56.7	0.01	0.02	2.37	19.8	0.76	0001 (№ 33)	
80.1	Рассольник ленинградский+	3.35	170	1.618	3.488	25.5	84.66	0.056	0.045	4.794	14.28	0.632	0001 (№ 76)	
222.2	Лук зеленый в суп+	0.72	2	0.052	0.012	0.08	0.6		0.004	2	4.46	0.032		
220.1	Мясо для супа+	11.95	20	5.2	3.36		50.8	0.01	0.032		6	0.32	0001 (№ 273)	
218.1	Суфле из говядины+	47.13	70	17.64	5.04	2.328	125.055	0.07	0.184	0.07	28.306	1.724		
528	Соус красный основной+	0.75	25	0.272	0.524	1.499	11.965	0.006	0.005	1.175	0.88	0.076		
0.01	Соль+	0.07	8								22.08	0.174	0000	
330.1	Горох отварной+	11.49	150	12.804	4.074	29.25	205.5	0.567	0.567		89.925	4.815	0002 (№ 514)	
273	Напиток витаминный "Витошка"	9.14	180	0.306	0.162	26.161	119.808			1.152	7.778	1.872	0000	
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:	91.4	741	42.232	20.661	111.637	752.638	0.81	0.917	11.811	218.207	12.375		
	Полдник													
351	Пирожки сдобные печенье с сердцем	15.09	60	7.72	4.96	20.4	157.13	0.061	0.08	1.75	11.63	2.33	0001 (№ 453 454)	
140.2	Напиток из груш++	6.4	200	0.1	0.1	14.424	53.94	0.01	0.01	41.25	4.84	0.62	0003 (№ 701)	
	Итого:	21.49	280	7.82	5.06	34.824	211.07	0.071	0.09	43	16.47	2.95		
	Ужин													
246.3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	33.64	200	22.53	16.91	11.08	287	0.3		13.5	54.24	1.67	0001 (№ 254)	
0.44	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	18.672	91.84	0.064	0.024		9.2	0.76	0000	
	Итого:	43.92	440	26.57	17.47	57.352	486.12	0.404	0.044	17.5	103.44	3.23		
	Итого за день:	187.68	1 981	95.062	63.381	254.293	1 910.122	1.462	1.513	244.421	491.597	25.082		

Стоимость рациона руб
 Стоимость по плану 197 68 руб
 Стоимость за 10 229 66 руб

Повар _____ /

Врач(диетсестра) _____ /

Бухгалтер _____ /

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)