

День 1
Неделя 1
Сезон: осень - зима сад (примерное 2023)
Возрастная категория: Диетчики Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ:"
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
"Айболит"
Севлева М. А.
М. П. 16 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. №
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
3 185,03	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	17,23	180	4,338	3,811	45,272	232,683	0,044	0,028		8,937	0,641	0001 (№ 165)
268	Бутерброды с маслом+	9,45	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,82	0001 (№ 1)
33	Чай с сахаром+	1,41	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	0001 (№ 392)
	Итого:	28,09	400	6,968	11,381	58,928	412,783	0,094	0,066	0,09	20,197	2,036	
Завтрак 2ой													
0,04	Сок тыквенный+	3	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2	0001 (№ 389)
	Итого:	3	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2	
Обед													
309,2	Огурцы консервированные порциями++	11,93	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,55	170	3,74	3,658	12,58	100,898	0,09	0,045	3,388	30,144	1,167	0001 (№ 81)
220,1	Мясо для супа+	19,57	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп+	2,12	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
3 278	Гуляш из отварной свинины (на масле растительном)	24,85	70	8,164	18,76	2,45	211,269	0,311	0,083	1,75	8,75	1,094	0001 (№ 277)
3 3	Макаронные изделия отварные (с маслом растительным)	3,12	130	4,567	4,507	28,314	172,059	0,052	0,017		7,41	33,54	0001 (№ 317)
275	Компот из консервированных плодов+	20,16	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
0,01	Соль+	0,08	4								17,664	0,139	0000
	Итого:	86,23	697	27,029	31,829	89,041	756,399	0,582	0,282	18,298	128,169	39,173	
Полдник													
132	Кисель из кураги+	6,88	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	0001 (№ 380)
3 473	Булочка "Веснушка"	2,88	50	3,25	2,55	22,442	125,833	0,058	0,033		9,417	0,608	0001 (№ 473)
	Итого:	9,76	250	4,26	2,55	60,348	287,793	0,068	0,063	0,04	34,077	1,198	
Ужин													
3 282,5	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из свинины, с водой)	19,13	70	7,289	22,426	10,185	272,125	0,306	0,07		11,725	1,129	0001 (№ 282)
164 1	Картофель отварной+	4,9	140	2,781	3,285	21,476	133,971	0,131	0,093	11,545	14,019	1,178	0001 (№ 318)
140 1	Напиток яблочный+	3,08	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+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	28,87	460	13,21	26,172	73,738	587,696	0,611	0,197	52,796	39,784	3,886	
	Итого за день:	155,95	1 897	61,967	71,911	295,156	2 091,661	1,266	0,828	72,424	235,216	46,291	

Стоимость рациона: руб
Стоимость по плану: 155,95 руб.
Стоимость за 10: 194,49 руб.

Повар: Ирджанова

Врач(диетсестра): 1

Бухгалтер: 1

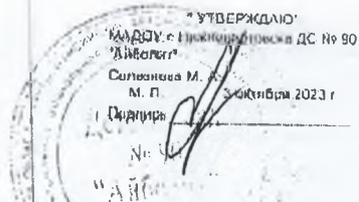
000 - Продукт промышленного производства

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

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

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

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зим сад (примерное2023)
 Возрастная категория: Дети сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Примечание, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. и мин.			Исходные вещества, мг		СБ код, НРК	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe			
Завтрак														
3.314.0	Каша овсяная (Молочная)	9,81	180	3,888	5,071	24,98	181,1	0,077	0,031		32,184	0,704	0001 (№ 315)	
0.26	Батон нарезной*	2,93	40	3,04	0,36	18,88	91,884	0,064	0,024		5,2	0,78	0000	
33	Чай с сахаром*	1,41	180	0,18		0,036	44,1		0,008	0,08		3,98	0,774	0001 (№ 392)
Итого:		14,16	400	7,106	5,431	43,898	297,064	0,141	0,064	0,08	46,344	2,238		
Завтрак 2ой														
0.23	Груша*	13,89	100	0,4	0,05	9,6	40,55	0,02	0,03	6	19	2,3	0000	
Итого:		13,89	100	0,4	0,03	9,6	40,55	0,02	0,03	6	19	2,3		
Обед														
215.1	Отурык сывие персичими*	6,73	60	0,4	0,06	1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000	
07.1	Борщ с картофелем*	3,32	180	1,598	3,622	11,148	84,37	0,043	0,043	5,342	22,882	0,922	0001 (№ 581)	
230.1	Мясо для супа*	19,57	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)	
222	Зелень в суп*	1,33	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	6	11,15	0,08	0008	
492	Язык отварной	84,42	80	17,91	11,22		171,4	0,08	0,015		34,851	1,387	0002 (№ 412)	
204.1	Говядя рассольная*	3,74	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	0001 (№ 313)	
140.1	Напиток яблочный*	2,92	180	0,09	0,06	21,065	80,704	0,009	0,009	37,125	4,358	0,558	0002 (№ 7014)	
0.09	Хлеб ржаной*	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,96	0000	
0.01	Соль*	0,11	5								22,08	0,174	0000	
Итого:		123,99	715	37,748	21,88	90,122	883,959	0,443	0,28	61,867	147,482	9,728		
Полдник														
44	Сок фруктовый*	6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000	
0.4	Пряники*	4,9	50	2,5	1,5	38,76	175	0,05	0,025		4,5	0,3	0000	
Итого:		13,9	250	3,5	1,7	66,36	282,28	0,09	0,045	4	44,5	1,1		
Ужин														
262.1	Котлеты*	18,48	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,625	0001 (№ 282)	
262.3	Рагу овощное (3-и вариант)*	8,24	180	2,376	6,506	14,896	127,04	0,112	0,112	30,72	37,392	1,188	0001 (№ 137)	
132	Кисель из кураги*	6,19	180	0,9		34,115	145,784		0,027	0,038	22,194	0,531	0001 (№ 390)	
0.1	Хлеб пшеничный*	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		8,9	0,57	0000	
Итого:		32,23	450	18,456	14,809	70,816	483,884	0,21	0,257	30,888	97,138	3,094		
Итого за день:		198,18	1915	67,208	43,816	280,284	1797,537	0,906	0,678	91,825	383,442	18,46		

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 198,18 руб.
 Стоимость за 10: 1981,8 руб.

Повар: Уриханова
 Помощник повара: _____
 Бухгалтер: _____

- 0000 - Продукт промышленного производства
- 0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под ред. М.П. Мотильного и В.А. Тунильева, изд. 2011 г., Москва, Дети принт)
- 0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (ред. ред. В.Т. Лазыкин, изд. Хлебобродячий, 2004 г.)
- 0008 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Ф.Л.Мерчука, изд. 1998 г., Москва, Хлебобродячий)

День: 3
 Медика: 1
 Сезон: осень - зим сад (примерно 2023)
 Возрастная категория: Дети сад

УТВЕРЖДАЮ
 МАДОУ "Нижнегородский ЦС №40
 "Альбион"
 Соловьева М.А.
 М.П. 30 сентября 2023 г.
 Подпись: _____

Примерное двухнедельное циклическое меню

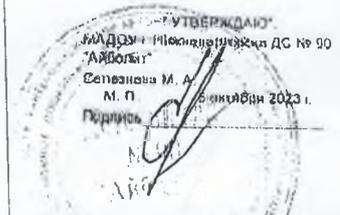
№ рецептуры	Пример наименования блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ср. кол. Норм
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
3 185.1	Каша жидкая (овсяная перемолотая) с сахаром	4,79	200	3,659	1,844	23,327	124,878	0,117	0,029		16,663	4,053	0001 (№ 185)
33	Чай с сахаром	1,27	180	0,18		0,036	44,1		0,069	0,09	3,96	0,774	0001 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом	9,45	100/30	2,45	7,55	14,82	136	0,06	0,03		9,3	0,82	0001 (№ 1)
	Итого:	15,51	420	6,289	9,394	37,983	304,978	0,187	0,068	0,09	29,943	2,487	
Завтрак 2ой													
6 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													
215.1	Огурцы свежие порционными	0,73	80	0,4	0,06	1,1	6,8	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000
245	Суп - легкий домашняя	0,8	170	1,958	1,231	13,484	78,119	0,068	0,041	4,733	13,758	0,646	0001 (№ 86)
245.1	Лаваш домашняя	1,02	30	3,842	1,172	19,868	105,462	0,053	0,014		11,934	0,548	0001 (№ 118)
322	Зелень в суп	2,12	2	0,208	0,048	0,32	2,4		0,018	8	17,84	0,128	0005
239	Пюре картофельное	31,59	80	15,96	15,28	0,19	201,6	0,09		2,28	23,69	1,4	0001 (№ 390)
104,2	Картофельное пюре	9,26	130	2,758	3,545	18,191	128,475	0,113	0,095	9,389	32,101	0,953	0001 (№ 305)
128	Каша из смеси сухофруктов	3,09	200	1,5		44,208	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
3 09	Хлеб ржаной	1,85	50	3,3	0,8	17,1	89,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
501	Соль	0,11	5								22,09	0,174	0000
	Итого:	58,56	730	29,924	21,816	114,447	774,627	0,453	0,326	31,081	207,002	7,657	
Полдник													
8 41	Сок фруктовый	0,1	180	0,9	0,18	24,84	98,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	0000
147,2	Блинчики	13,42	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,098	0,035		12,6	0,928	
	Итого:	21,52	250	5,84	3,059	54,48	243,632	0,132	0,053	3,6	48,8	1,848	
Ужин													
503	Каша свежая, тушеная с говядиной	43,54	200	15,67	6,21	18,71	162,2	0,15		68,66	77,64	2,59	0001 (№ 336)
140,2	Каша из гречки	4,28	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,26	4,84	0,62	0003 (№ 701)
6,1	Хлеб пшеничный	2,2	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,85	0000
	Итого:	50,02	450	19,77	6,76	48,474	330,94	0,24	0,04	109,91	93,98	4,18	
	Итого за день:	152,7	1 953	61,662	41,188	265,184	1 698,857	1,022	0,507	309,661	395,726	18,123	

Стоимость рациона: руб
 Стоимость по плану: 152,7 руб.
 Стоимость за 10: 154,49 руб.

Повар: Урдихановсе
 Бригадир: _____
 Бухгалтер: _____

- 0000 - Продукт промышленного производства
- 0001 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под ред. М.П. Могильницкой и В.А. Тутельниной, изд. 2011 г. Москва, Дети-принт)
- 0002 - Таблица-технологическая карта
- 0008 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации общественного питания (под ред. Ф.Л.Мазурка, изд. 1998 г. Москва, Хлеб-прадформ)

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



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Примерный наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. (кал, жир)
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
103.1	Максимальные изюминки отварные*	0,15	100	14,7	5,184	69,844	275,232	0,276	0,100		33,732	1,956	0001 (№ 317)
100.2	Бутерброд с сыром*	12,60	30*5*15.057	7,15	8,92	10,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	0001 (№ 3)
33	Чай с сахаром*	1,41	100	0,18	0,038	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774		0001 (№ 392)
	Итого:	22,26	410,957	22,03	13,204	109,27	497,332	0,346	0,207	0,2	198,092	3,88	
Завтрак 2ой													
0.29	Яблоко*	12,5	100	0,04	0,04	9,8	42,66	0,03	0,02	165	16	2,2	0000
	Итого:	12,5	100	0,04	0,04	9,8	42,66	0,03	0,02	165	16	2,2	
Обед													
215.1	Отурки свиные порционными*	6,95	80	0,4	0,06	1,1	8,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000
80.1	Рассольник говяжье рубленное*	2,52	170	1,610	3,489	26,5	64,66	0,056	0,045	4,794	14,28	0,632	0001 (№ 74)
222	Зелень в супе*	2,30	9	0,234	0,054	0,38	2,7		0,018	9	20,07	0,144	0000
230.1	Июс для супа*	12,39	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		3	0,92	0001 (№ 273)
267.1	Жаркое подмашиному из говядины*	35,71	190	17,843	20,214	17,928	325,528	0,198		24,386	33,655	3,932	
123.4	Компот из плодов сушеных*	5,3	100	1,35		35,294	130,204						0001 (№ 376)
79	Хлеб ржаной*	1,85	50	3,3	0,6	17,1	58,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Соль*	0,08	4								17,604	0,139	0000
	Итого:	67,19	683	29,946	27,777	97,28	697,002	0,376	0,145	42,38	119,369	7,418	
Полдник													
0.44	Сок фруктовый	9	200	1	0,2	27,8	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
0.16	Ваниль*	8	50	0,575	0,5	14,268	82	0,008	0,003		1,766	0,083	0000
	Итого:	17	250	1,575	0,7	41,888	169,28	0,046	0,023	4	41,786	0,883	
Ужин													
1.262.5	Котлеты, биточки свиные рубленные (из свиных, с водой)*	21,86	80	8,33	25,61	11,64	311	0,35	0,08		13,4	1,29	0001 (№ 282)
3.316.01	Рис припущенный (с маслом растительным)*	4,52	140	3,285	4,751	33,056	190,512	0,026	0,010	3,6	3,5	0,439	0001 (№ 316)
132	Кисель из кукурузы*	6,10	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,008	22,194	0,631	0001 (№ 380)
0.1	Хлеб пшеничный*	2,2	50	3,6	0,45	23,34	114,9	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	34,77	450	18,316	30,831	102,761	762,076	0,468	0,168	3,688	60,694	3,21	
	Итого за день:	153,71	1 893,967	69,906	72,681	360,889	2 168,37	1,286	0,55	216,116	425,841	17,36	

Стоимость рецепта: руб
 Стоимость по плану: 153,71 руб
 Стоимость за 10: 153,71 руб

Повар: *Урдиханова*

Возвратителю: _____

Бухгалтер: _____

0006 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях» под ред. М.П. Момыловой в В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дрога принт!

0000 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпроцтехинформ

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зима (примерно 2023)
 Возрастная категория: Диетичка Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 ИЛДОУ г. Нижневартовск ИС № 90
 "Давольдт"
 Селезнева М. А.
 М. П. 8 сентября 2023 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Примерный наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав			Минеральные вещества, мг	СБ. раз., ИРект	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С			
	Завтрак												
185,22	Каша кукурузная мякоти на воде с сахаром	1,4	180	2,964	0,398	29,728	134,367	0,038	0,018	6,64	0,912	0001 (№ 185)	
349	Бутерброды с сыром и творогом	32,52	10,2/2/20	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,08	0,08	0,68	0001 (№ 4)	
33	Чай с сахаром	1,41	180	0,18		0,036	44,1		0,008	0,09	3,98	0001 (№ 392)	
	Итого:	35,33	402,2	7,894	3,369	39,462	262,487	0,128	0,088	0,33	24,9	2,268	
	Завтрак 2ой												
9,02	Бананы	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,06	10	8	0,8	0000
	Итого:	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,06	10	8	0,8	
	Обед												
436	Салат «Витаминный»	8,64	60	0,66	5,06	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,358	
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	4	170	1,818	1,18	11,9	67,748	0,068	0,046	6,287	14,019	0,721	0001 (№ 83)
71,1	Фрикадельки мясные	6,78	20	6,264	2,464	0,232	43,86	0,016	0,04	0,104	4,064	0,328	0001 (№ 121)
222	Земля в суп	1,33	5	0,13	0,08	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0009
234,4	Рыба сома припущенная	122,15	70	14	6,67		107,1	0,181	0,176	0,7	10,5	0,58	0001 (№ 246)
272,1	Пирожки отварные	3,51	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,01			12,51	0,48	0001 (№ 313)
40,1	Каша гречневая	3,23	85	2,72	2,323	10,993	66,583	0,281	0,045	22,608	19,063	0,839	0001 (№ 338)
0,04	Сок грейпфрутовый	5,4	180	0,9		2* 78	88,364	0,018	0,036	2,18	23,4	0,38	0001 (№ 388)
0,09	Хлеб ржаной	1,35	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
6,01	Соль	0,11	5								22,08	0,174	0000
	Итого:	157,2	720	30,612	19,367	81,845	613,408	0,687	0,391	39,988	146,585	5,63	
	Полдник												
6,44	Сок фруктовый	0	200		0,2	27,8	107,26	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
334	Пюре из овощей	5,17	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,028	16,079	0,543	0003 (№ 334)
	Итого:	14,17	250	4,416	3,2	54,807	257,26	0,112	0,02	4,028	56,078	1,343	
	Ужин												
3291,11	Запеканка картофельная со свиной (на масле растительном)	21,27	170	11,454	24,321	27,413	374,213	0,381	0,160	12,76	22,313	2,338	0001 (№ 291)
309,2	Огурцы консервированные порционные	11,93	60	0,408	0,066	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,38	
140,1	Чайток абрикотный	2,92	180	0,09	0,99	21,065	80,784	0,008	0,008	37,125	4,360	0,658	0002 (№ 7014)
0,1	Хлеб пшеничный	1,76	40	3,04	0,36	18,672	81,84	0,084	0,024		9,2	0,78	0000
	Итого:	37,88	450	14,99	24,827	68,128	552,837	0,448	0,204	62,876	48,088	4,016	
	Итого за день:	282,91	1922,2	59,313	50,863	266,03	1773,308	1,393	0,764	107,22	284,233	14,055	

Стоимость рациона: руб. 282,91 руб.
 Стоимость по плану: 196,49 руб.

Повар:

Уриханова

Врач-диетолог:

Бухгалтер:

- 0300 - Продукт промышленного производства
- 0301 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях (под. ред. М.П. Момылиной и В.А. Тутельниной, изд. 2011 г. Москва, Деятъ принт)
- 0302 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под. ред. В.Т. Папичевой, изд. Хлеббюроиздательств 2004 г.)
- 0303 - Тельник-таблицо-методическая карта
- 0308 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под. ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1998 г. Москва, Хлеббюроиздательств)

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

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. №
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
3 313,3	Каша рассыпчатая (пшеница)	12,42	180	7,92	6,872	45,459	275,4	0,205	0,027		19,962	1,861	0001 (№ 3)
266	Бутерброды с джемом+	4,97	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 (№ 3)
33	Чай с сахаром+	1,27	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	0001 (№ 3)
Итого:		18,66	396,983	10,164	10,088	69,124	451,227	0,246	0,061	0,483	32,513	3,2	
Завтрак 2ой													
0 44	Сок фруктовый+	4,5	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4	0000
Итого:		4,5	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4	
Обед													
309 1	Огурцы соленые порциями+	6,11	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
231	Суп с рыбными консервами+	16,64	180	6,192	6,055	10,318	120,42	0,007	0,104	8,559	32,616	0,907	0001 (№ 87)
222	Зелень в суп+	2,12	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
3 282,5	Котлеты биточки, шницели рубленые (из свинины, с водой)	19,13	70	7,289	22,426	10,185	272,125	0,306	0,07		11,725	1,129	0001 (№ 28)
163 1	Капуста тушеная+	5,32	140	4,48	3,827	18,107	109,667	0,429	0,075	37,072	31,397	1,381	0001 (№ 33)
275	Компот из консервированных плодов+	20,16	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	0001 (№ 377)
	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Соль+	0,08	4								17,664	0,139	0000
Итого:		71,41	682	21,951	33,003	84,143	708,866	0,857	0,344	68,291	147,793	6,33	
Полдник													
132	Кисель из кураги+	6,88	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	0001 (№ 380)
151,2	Булочки с изюмом+	6,22	50	5,031	4,506	32	169,725	0,094	0,081	0,113	39,836	1,113	0003 (№ 6/н)
Итого:		13,1	250	6,031	4,506	69,906	331,685	0,094	0,111	0,163	64,496	1,703	
Ужин													
3 278	Гуляш из отварной свинины (на масле растительном)	28,4	80	9,33	21,44	2,8	241,45	0,355	0,095	2	10	1,25	0001 (№ 277)
164 1	Картофель отварной+	4,9	140	2,781	3,285	21,476	133,971	0,131	0,093	11,545	14,019	1,176	0001 (№ 318)
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)
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:		38,42	460	16,001	25,265	68,681	671,006	0,676	0,227	60,87	39,875	3,934	
Итого за день:		146,09	1 878,983	64,637	72,862	305,655	2 116,442	1,792	0,753	109,697	304,677	15,566	

Стоимость рациона
 Стоимость по плану
 Стоимость за 10

руб
 146,09 руб
 194,49 руб

Повар _____

Врач(диетсестра) _____

Бухгалтер _____

С.Ф. Уреханова

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)

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

0003 - Техника-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 «Нижнеардатовский ДС № 90
 «Арбонит»
 Селевцова М.А.
 М.П. 10 октября 2023 г.
 Подпись: _____

День: 2
 Питание: 2
 Сезон: осень - яма сад (примерно 2023)
 Возрастная категория: Дети/млад. Дети сад

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, Мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. №
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
1 165,03	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	19,15	200	4,82	4,234	50,302	250,537	0,049	0,029		7,707	0,712	0001 (№ 165)
0,25	Батон нарезной*	2,6	50	3,6	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		14,5	0,95	0000
33	Чай с сахаром*	1,57	200	0,2		0,04	48		0,01	0,1	4,4	0,88	0001 (№ 392)
3 036	Масло	7,25	10	0,08	7,25	0,13	88	0,001	0,012		2,4	0,02	0001 (№ 6)
	Итого:	30,57	460	8,9	11,934	73,822	486,367	0,13	0,081	0,1	20,007	2,542	
Завтрак 2ой													
0,29	Жидкое*	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													
215,1	Огурцы свежие порционные*	6,73	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000
82,1	Суп крестьянский с крупой*	2,38	180	1,6	3,816	9,576	81	0,043	0,022	6,034	20,52	0,59	0002 (№ 134)
220,1	Мясо для супа*	11,53	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	0001 (№ 273)
222	Зелень в супе*	1,33	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,5	0,08	0106
112,1	Котлеты рыбные*	28,96	80	14,6	2,3	0,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	
164,1	Картофель отварной*	5,25	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26	0001 (№ 318)
140,2	Напиток из фруктов*	4	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,355	0,558	0001 (№ 761)
0,09	Хлеб ржаной*	1,85	50	3,3	0,6	17,1	68,51	0,08	0,04		17,5	1,95	0000
0,01	Соль*	0,11	5								22,06	0,174	0000
	Итого:	69,18	725	27,2	12,936	72,168	517,596	0,38	0,315	88,728	152,868	5,762	
Полдник													
0,44	Сок фруктовый	9	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
0,14	Печенье*	5,15	50	1,88	2,855	18,74	87,69	0,017	0,012		8,52	0,472	0000
	Итого:	14,15	250	2,88	2,855	44,34	204,97	0,057	0,032	4	48,52	1,272	
Ужин													
309,2	Огурцы консервированные порционные*	11,38	50	0,338	0,047	0,613	5	0,01	0,01	2,6	11,5	0,3	
3 291,11	Запеканка картофельная со свиной (на масле растительном)	22,52	180	12,128	25,751	29,025	396,225	0,383	0,169	13,5	23,825	2,475	0001 (№ 291)
130,1	Кисель из яблочки*	4,23	180	0,18	0,16	32,945	135,864	0,009	0,009	15,66	7,029	0,531	
0,1	Хлеб пшеничный*	1,76	40	3,54	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	39,89	450	15,686	26,338	81,456	828,925	0,465	0,212	31,66	51,354	4,066	
	Итого за день:	154,66	2 085	54,513	54,111	283,548	1 891,078	1,068	0,664	298,488	256,067	16,313	

Стоимость рецепта: руб
 Стоимость по плану: 154,66 руб.
 Стоимость за 10: 194,39 руб.

Повар: Урдиханова
 Возв. диет.естра: _____
 Бухгалтер: _____

0000 - Продукт промышленного производства
 0001 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях (под. ред. М.П. Момыловой и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г. Москва, Дети приюта)
 0002 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под. ред. В.Т. Пешкиной, изд. Хлебзодиформ, 2004 г.)
 Также: технологическая карта
 0003 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под. ред. Ф.Л. Мясочук, изд. 1996 г. Москва, Хлебзодиформ)

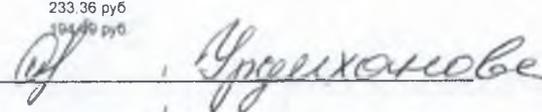
№ 3
 Месяц: 2
 Сезон: осень - зима сад (примерное 2023)
 Возрастная категория: Диетчики Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ г. Нижневартоске ДС № 90
 "Айболит"
 Селезнева М. А.
 М. П. 17 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. №р.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
Завтрак													
3185,1	Каша жидкая (овсяная (геркулес) с сахаром)	9,09	200	3,659	1,844	23,327	124,878	0,117	0,029		16,683	1,063	0001 (№ 18)
268	Бутерброды с маслом+	9,45	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
33	Чай с сахаром+	1,57	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
	Итого:	20,11	440	6,309	9,394	37,987	309,878	0,167	0,069	0,1	30,383	2,543	
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													
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
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	0,486	0001 (№ 67)
220,1	Мясо для супа+	7,73	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп+	1,33	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
239	Птица отварная+		80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	0001 (№ 300)
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,74	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,543	3,978	0001 (№ 313)
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
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	0000
	Итого:	26,97	715	34,367	23,816	107,166	760,704	0,47	0,311	22,48	189,11	10,178	
Полдник													
0,44	Сок фруктовый+	19,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
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:	23,23	250	4,15	2,02	48,06	218,28	0,1	0,05	4,34	50,6	1,44	
Ужин													
234,4	Рыба семга припущенная+	139,6	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64	0001 (№ 245)
164,1	Картофель отварной+	4,55	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,082	0001 (№ 318)
140,1	Напиток яблочный+	3,25	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+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	149,16	450	21,723	9,991	62,02	428,401	0,379	0,321	52,771	39,057	3,112	
	Итого за день:	233,36	1955	66,949	45,251	264,723	1747,813	1,136	0,781	84,691	328,15	19,574	

Стоимость рациона: руб
 Стоимость по плану: 233,36 руб
 Стоимость за 10: 2333,6 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. Лапиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

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

УТВЕРЖДАЮ:
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 90
 "Айболит"
 Ситникова М. А.
 М. П. 12 октября 2023 г.
 Подпись: *[Подпись]*

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад (примерно 2023)
 Возрастная категория: Дети сад

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Пример пицци (наименование блюда)	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
3 165,11	Каша манная разоваренная с сыром	5,62	180	5,734	0,764	41,489	195,805	0,123	0,035		48,888	1,071	0001 (№ 165)
100	Бутерброд с сыром*	7,54	28/12 768	6,344	6,78	15,512	144	0,056	0,084	0,069	113,92	0,768	0001 (№ 3)
33	Чай с сахаром*	1,57	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
	Итого:	14,73	420,768	11,278	7,524	57,04	388,805	0,178	0,108	0,109	165,208	2,659	
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 порционными*	6,73	80	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000
85,1	Суп картофельный с крушой*	2,78	180	2,43	2,52	17,64	107,48	0,046	0,038	3,736	11,232	0,622	
220,1	Мясо для супа*	19,57	25	6,5	4,2		63,5	0,313	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп*	2,12	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,018	8	17,64	0,128	0008
234,2	Греча треска припущенная*	34,52	80	12,8	0,48		55,2	0,072	0,056	0,8	29	0,4	
212,2	Каша пшеничная*	2,95	75	2,08	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01	0001 (№ 336)
164,1	Картофель отварной*	3,85	110	2,185	2,581	16,874	105,263	0,103	0,073	9,071	11,015	0,924	0001 (№ 318)
0,08	Хлеб ржаной*	1,85	50	3,3	0,6	17,1	68,51	0,08	0,04		17,5	1,95	0000
140,2	Напиток из фруктов*	4	180	0,09	0,09	12,962	48,546	0,009	0,009	37,125	4,568	0,558	0003 (№ 701)
1,01	Соль*	0,08	4								17,864	0,139	0000
	Итого:	78,45	772	29,973	18,129	74,488	553,438	0,382	0,328	88,461	168,997	8,331	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое*	15,16	180	4,59	4,77	8,48	93,06	0,046	0,144	0,938	198,36	0,09	0001 (№ 400)
148,2	Ватрушка с творогом*	8,77	50	7,057	1,786	22,336	128,814	0,078	0,088	0,089	32,7	0,794	
	Итого:	23,93	230	11,647	6,556	31,296	221,874	0,123	0,233	1,028	231,06	0,884	
Ужин													
3 282,5	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из свинины, с водой)	21,86	80	8,33	25,63	11,64	311	0,35	0,08		13,4	1,29	0001 (№ 282)
3 317,01	Макаронные изделия отварные (с маслом растительным)	10,5	140	4,919	4,853	30,492	185,295	0,056	0,018		7,98	36,12	0001 (№ 317)
0,44	Сок фруктовый	9	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	0,046	0,016		6,9	0,57	0000
	Итого:	42,68	480	18,529	30,953	83,736	672,455	0,494	0,137	4	68,28	36,78	
	Итого за день:	172,28	1 872,768	69,467	80,202	288,357	1 879,052	1,207	0,824	288,595	648,644	50,895	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

руб
 172,28 руб.

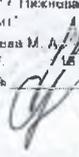
Повар:

[Подпись] Ураилова

Возв. диет. стра):

Бухгалтер:

- 0000 - Продукт промышленного производства
- 0001 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях (под. ред. М.П. Моисеева и В.А. Тутельникова, изд. 2011 г., Москва, Дети принт)
- 0003 - Техника-технологическая карта
- 0004 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под. ред. Ф.П. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродиздформ)

* УТВЕРЖДАЮ *
 МАДОУ «Нижневаршавская ДС № 80
 «Айболит»
 Селезнева М. А.
 М. П. 18 сентября 2023 г.
 Подпись: 

День: 5
 Недель: 2
 Сезон: осень - зима сад (примерно 2023)
 Возрастная категория: Детишки Дети сад

Примерное двухнедельное циклическое меню

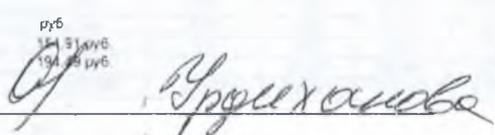
№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		СБ рец., № рецеп.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
3 313,11	Каша гречневая рассыпчатая (с мяском растительным)	5,65	180	10,32	7,956	46,360	283,660	0,252	0,132		14,68	4,848	0001 (№ 313)
33	Чай с сахаром	1,41	180	0,18		0,036	44,1		0,006	0,09	3,96	0,774	0001 (№ 392)
0 26	Батон нарезной	2,91	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	9,98	400	13,54	8,316	65,064	418,632	0,318	0,156	0,09	27,74	6,382	
Завтрак 2ой													
004	Блины	20,17	110	1,65	0,11	23,1	99,03	0,044	0,056	11	8,8	0,68	0000
	Итого:	20,17	110	1,65	0,11	23,1	99,03	0,044	0,056	11	8,8	0,68	0000
Обед													
215,1	Огурцы свежие порезаные	6,95	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0000
79,1	Рисовый домашний	4,11	170	1,53	3,486	9,446	82,62	0,056	0,045	7,466	20,366	0,691	
222	Зелень в суп	2,12	8	0,208	0,040	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
220,1	Мясо для супа	15,43	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	9,4	0001 (№ 273)
251	Аду с говядиной	39,14	180	11,34	7,2	18,15	95,4	0,128	0,162	8,84	30,6	2,175	
102	Кисель из кураги	6,19	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	0001 (№ 380)
009	Хлеб ржаной	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,08	0,04		17,5	1,95	0000
001	Соль	0,08	4								17,804	0,139	0000
	Итого:	75,92	677	24,178	16,596	80,734	484,794	0,367	0,34	26,544	143,864	6,314	
Полдник													
044	Сок фруктовый	9	200		0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
016	Вафли	8	50	0,675	0,6	14,288	62	0,008	0,003		1,786	0,083	0000
	Итого:	17	250	1,575	0,7	41,888	169,28	0,048	0,023	4	41,786	0,883	
Ужин													
227,3	Плов из отварной свинины (с маслом растительным)	25,7	220	14,157	29,711	12,482	493,760	0,44	0,154	1,78	18,48	2,112	0007 (№ 278)
273,4	Напиток кисломолочный	4,81	200	0,133	0,013	23,413	94,667	0,007		7,093	7,813	0,178	0002 (№ 899)
01	Хлеб пшеничный	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	31,83	450	16,57	29,994	79,899	657,315	0,495	0,172	8,883	33,193	2,861	
	Итого за день:	154,61	1 887	67,613	54,717	290,706	1 827,061	1,268	0,754	50,468	256,384	17,069	

Стоимость рецепта: _____ руб.
 Стоимость по плану: _____ руб.
 Стоимость за 10: _____ руб.

Повар: _____

Врач (диетолог): _____

Бухгалтер: _____



0800 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных учреждениях» (под ред. М.П. Моисильского 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. Папшиной, изд. Хлебградформ, 2004 г.)

0906 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Ф.Л. Мирчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебградформ)

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