

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ г.Нижневартовска ДС 78

"Серебряное копытце"

Кулябина Е. В.

М. П. 29 сентября 2021 г.

Подпись



День: 2
Неделя: 2
Сезон: осень - зима ясли (примерное)
Возрастная категория: ясли

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
185,1	Соус клюквенный+	1,15	30			3,96	14,88					
0,25	Батон городской+	3,17	40	3,04	0,36	18,68	91,853	0,064	0,024	0,204	0,84	0,024
35,1	Кофейный напиток+	14,34	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
144,2	Запеканка из творога+	29,7	103	16,408	17,088	8,343	249,337	0,052	0,268	0,237	152,955	0,68
	Итого:			21,728	18,888	43,837	425,575	0,175	0,52	1,485	377,627	1,992
	Завтрак 2ой											
0,04	Сок тыквенный+	6,91	147	0,735		17,777	70,491	0,029	0,029	1,764	19,1	0,294
	Итого:			0,735		17,777	70,491	0,029	0,029	1,764	19,1	0,294
	Обед											
277,1	Свекла тушеная с луком+	6,66	120	3,384	11,064	17,364	171,78	0,04	0,06	9,924	51	2,28
96,1	Суп с бобовыми+	1,89	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
225,1	Запеканка из печени с рисом+	16,59	60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284
222,2	Лук зеленый в суп+	0,84	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	15,27	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
123,2	Компот из свежих плодов груш+	6,25	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной+	1,55	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			26,517	21,314	60,112	525,32	0,282	0,178	22,76	152,116	7,716
	Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,59	62	4,588	1,963	43,855	192,603	0,083	0,052	0,062	16,451	1,219
281	Кефир+	11,4	165	4,785	4,125	6,6	82,5	0,066	0,286	1,155	198	0,165
	Итого:			9,373	6,088	50,455	275,103	0,149	0,338	1,217	214,451	1,384
	Ужин											
259,1	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами+	29,75	204	11,243	2,301	18,383	139,185	0,181		21,907	38,239	1,938
0,1	Хлеб пшеничный+	0,83	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
132	Кисель из кураги+	5,66	200	1,067		38,672	164,987		0,027	0,4	24,653	0,6
	Итого:			14,069	2,621	66,175	351,371	0,228	0,047	22,307	72,225	3,578
	Итого за день:			72,422	48,911	238,356	1 647,86	0,863	1,112	49,533	835,519	14,964

Стоимость рациона: 715,35 руб.

Стоимость по плану: 157,58 руб.

Стоимость за 10: 63,09 руб.

Шеф-повар: / Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: / Юнусова Л. М.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима ясли (примерное)
 Возрастная категория: ясли




Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
0,34	Вода питьевая+	5,38	150								6,75	0,001
268	Бутерброды с маслом+	4,44	4,286/26,032	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
8,1	Каша кукурузная молочная+	7,9	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
36	Какао на молоке+	13,46	182	6,176	7,171	21,008	168,957	0,073	0,291	2,366	221,227	0,825
	Итого:			16,976	17,742	71,639	512,928	0,196	0,487	3,066	384,008	2,617
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	11,61	62	0,248	0,018	5,89	25,141	0,012	0,018	3,1	11,78	1,426
	Итого:			0,248	0,018	5,89	25,141	0,012	0,018	3,1	11,78	1,426
	Обед											
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
216,1	Помидоры свежие порциями+	11,62	42	0,42	0,105	1,575	8,715	0,021	0,021	10,5	5,88	0,378
0,09	Хлеб ржаной+	1,57	41	2,706	0,492	14,022	72,601	0,072	0,031		14,35	1,599
0,04	Сок тыквенный+	7,02	149	0,745		18,019	71,45	0,03	0,03	1,788	19,36	0,298
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	6,1	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
262,1	Фрикадельки из филе куриного	7,74	30	4,63	0,535	2,62	33,815	0,02		0,09	10,16	0,315
222	Зелень в суп+	0,72	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
227,2	Плов из говядины+	33,03	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
	Итого:			21,351	17,102	76,216	488,781	0,273	0,122	31,018	121,03	5,677
	Полдник											
0,14	Печенье+	2	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	11,45	182	4,732	4,853	8,615	94,397	0,049	0,194	0,946	186,101	0,085
	Итого:			6,412	7,508	25,355	192,087	0,066	0,206	0,946	192,621	0,557
	Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	5,86	33	4,132	3,742	0,228	51,117	0,003	0,011			
171,1	Запеканка овощная+	11,33	150	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68
314,1	Соус томатный+	1,34	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
33	Чай с сахаром+	1,39	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,29	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			12,497	11,097	45,928	368,017	0,218	0,176	17,13	84,07	4,085
	Итого за день:			57,483	53,468	225,028	1 586,954	0,764	1,009	55,26	793,51	14,362

Стоимость рациона: 269,54 руб.
 Стоимость по плану: 145,28 руб.
 Стоимость за 10: 163,09 руб.

Шеф-повар:  / _____ Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

бухгалтер:  / _____ Юнусова Л. М.



День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима ясли (примерное)
 Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС 78
 "Серебряное копытце"
 Кулябина Е. В.
 М. П. 29 сентября 2021 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	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная+	8,83	149	8,642	4,073	37,846	225,884	0,139	0,179	0,695	138,52	1,977
1	Масло в кашу+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
0,25	Батон городской+	2,21	28	2,128	0,252	13,076	64,297	0,045	0,017		6,44	0,532
34	Чай с молоком+	4,91	179	1,909	1,909	14,797	84,011	0,012	0,072	0,43	67,125	1,062
	Итого:			12,703	8,412	65,755	394,01	0,196	0,273	1,125	212,805	3,577
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	9,37	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:			0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед												
58	Икра кабачковая+	9,56	39	0,878	3,023	4,778	43,485	0,02	0,02	6,952	17,219	0,478
85,1	Суп картофельный с крупой+	2,84	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
239,1	Мясо для супа (куры)+	10,79	21	16,758	16,023	0,2	211,68	0,095		2,373	24,875	1,47
222	Зелень в суп+	1,07	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
164,1	Картофель отварной+	4,53	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
112,1	Котлеты рыбные+	22,5	58	10,633	1,643	5,993	79,557	0,048	0,068	0,725	34,549	0,464
325	Соус белый основной+	0,35	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05
203,1	Напиток брусничный+	7,82	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	1,49	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
	Итого:			34,792	26,21	70,776	655,2	0,412	0,262	33,876	159,23	6,091
Полдник												
0,24	Йогурт+	10,12	143	9,408	2,822	6,586	88,058		0,056	1,129	233,316	0,188
147,2	Блины+	5,25	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	Итого:			13,508	5,322	31,986	214,158	0,08	0,086	1,129	244,296	0,988
Ужин												
178,1	Лавашевник с творогом+	17,67	147	13,896	2,47	34,77	211,709	0,074	0,123	0,114	68,267	0,849
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,31	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,24	200	0,667		17,613	68,4	0,013	0,133	219,893	12,4	5,053
0,1	Хлеб пшеничный+	1,12	26	2,288	0,416	11,856	61,36	0,061	0,026		12,133	1,352
	Итого:			17,251	3,686	67,24	361,469	0,148	0,302	220,067	105,14	7,294
	Итого за день:			78,284	43,66	243,107	1 656,847	0,857	0,937	379,947	733,471	19,6

Стоимость рациона: 476,76 руб.
 Стоимость по плану: 127,66 руб.
 Стоимость за 10: 163,09 руб.

Шеф-повар:  / Абрамова Н. Н.
 Врач(диетсестра): _____ / _____
 бухгалтер:  / Юнусова Л. М.


День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима ясли (примерное)
 Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС 78
 "Серебряное копытце"
 Кулябина Е. В.
 М. П. 29 сентября 2021 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	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
268	Бутерброды с маслом+	4,45	4,286/26,16	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	12,75	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный напиток+	12,15	151	1,913	1,208	10,783	58,306	0,05	0,191	0,876	180,052	0,443
15,1	Омлет натуральный+	34,02	153	15,3	15,81	3,06	214,2	0,077	0,434	0,23	104,55	2,448
	Итого:			20,057	23,639	31,996	605,738	0,178	0,658	3,025	294,574	3,582
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	9,37	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:			0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,37	32	0,24	0,032	0,64	3,6	0,008	0,008	2,24	5,44	0,16
65,1	Борщ+	3,13	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа+	15,27	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	0,74	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
222,2	Лук зеленый в суп+	0,84	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	55,84	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
0,44	Сок фруктовый+	11,21	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	1,64	42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638
	Итого:			19,292	12,946	55,442	410,025	0,208	0,622	87,783	124,778	4,605
	Полдник											
0,14	Печенье+	1,5	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
37,1	Молоко кипяченое+	11,79	187	4,862	4,987	8,851	96,991	0,05	0,199	0,972	191,214	0,087
	Итого:			6,122	6,978	21,406	170,258	0,063	0,208	0,972	196,104	0,441
	Ужин											
492	Язык отварной	59,23	63	14,102	8,831		135,03	0,047	0,12		27,445	1,076
21,1	Овощи, припущенные в молочном соусе+	13,81	149	3,477	7,45	15,024	140,308	0,087	0,099	10,989	69,211	0,894
0,1	Хлеб пшеничный+	1,28	31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612
32,1	Чай+	0,64	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
	Итого:			20,906	16,977	29,26	352,698	0,207	0,28	11,289	125,962	6,042
	Итого за день:			66,407	60,57	145,454	1 570,73	0,676	1,783	226,82	753,418	16,321

Стоимость рациона: 541,62 руб.
 Стоимость по плану: 255,06 руб.
 Стоимость за 10: 163,09 руб.

Шеф-повар:  / Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер:  / Юнусова Л. М.