

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



" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г.Нижневартовска ДС 78
 "Серебряное кольцо"
 Кулябина Е. В.
 М. П.
 Подпись _____
 29 сентября 2021 г.

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	Ca	Fe
Завтрак												
0,34	Вода питьевая+	7,21	200								9	0,002
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	7,91	201	3,518	3,719	14,673	108,038	0,05	0,171	0,844	165,604	0,171
100,2	Бутерброд с сыром+	13,86	29,164/5/15,	7,007	7,86	19,002	174,44	0,069	0,088	0,108	157,192	0,902
34	Чай с молоком+	5,01	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:			12,425	13,478	48,475	366,378	0,139	0,339	1,432	406,796	2,264
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	23,88	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:			0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед												
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	1,81	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
0,44	Сок фруктовый+	9,41	152	0,76	0,152	20,976	81,533	0,03	0,015	3,04	30,4	0,608
263,1	Бефстроганов из говядины+	34,05	79	20,056	2,094	0,385	100,063	0,079	0,128	0,168	9,875	1,659
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,35	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
83,1	Суп из овощей+	5,5	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+	5	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
	Итого:			35,772	10,315	107,881	536,588	0,436	0,303	17,814	119,173	6,533
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,46	181	4,616	4,797	8,507	93,577	0,045	0,145	0,941	199,462	0,091
301	Булочка российская+	4,33	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			9,576	8,177	54,237	326,677	0,125	0,225	0,991	219,112	0,778
Ужин												
195	Морковь, тушенная с рисом и черносливом+	19,94	199	2,308	0,027	28,139	165,833	0,04	0,066	1,353	37,545	1,247
203,1	Напиток брусничный+	10,64	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	2,05	49	6,207	0,735	38,122	187,507	0,131	0,049		18,783	1,552
	Итого:			8,615	0,762	91,161	432,52	0,17	0,115	2,853	65,808	2,959
	Итого за день:			67,287	32,932	309,854	1 698,342	0,91	1,012	83,091	844,889	12,833

Стоимость рациона: 408,33 руб.
 Стоимость по плану: 167,45 руб.
 Стоимость за 10: 210,96 руб.

Шеф-повар: _____ / _____ Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

бухгалтер: _____ / _____ Юнусова Л. М.

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

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г.Нижевартовска ДС 78
 "Серебряное копытце"
 Кулябина Е. В.
 М. П. 29 сентября 2021 г.
 Подпись *Кулябина Е. В.*

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	Ca	Fe
Завтрак												
185,1	Соус клюквенный+	1,15	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
0,25	Батон городской+	3,17	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
144,2	Запеканка из творога+	32,51	113	17,995	18,749	9,153	273,545	0,057	0,301	0,264	167,805	0,753
35,1	Кофейный напиток+	15,83	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			23,535	20,709	46,109	457,549	0,181	0,575	1,618	218,705	2,127
Завтрак 2ой												
0,04	Сок тыквенный+	9,21	196	0,98		23,716	94,041	0,02	0,039	2,352	25,48	0,392
	Итого:			0,98		23,716	94,041	0,02	0,039	2,352	25,48	0,392
Обед												
222,2	Лук зеленый в суп+	2,1	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
123,2	Компот из свежих плодов груш+	6,25	150	0,12		9,078	37,68	0,005	0,001	0,645	11,955	0,735
0,09	Хлеб ржаной+	1,94	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,07	6								22,08	0,174
96,1	Суп с бобовыми+	2,51	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
277,1	Свекла тушенная с луком+	8,32	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
225,1	Запеканка из печени с рисом+	22	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712
	Итого:			27,968	22,932	74,622	603,768	0,349	0,179	27,633	189,051	9,357
Полдник												
149,1	Ватрушка с повидлом+	6,53	72	5,328	2,283	50,925	223,673	0,096	0,06	0,072	19,101	1,409
281	Кефир+	11,38	165	4,785	4,125	6,6	82,5	0,064	0,284	1,155	198	0,165
	Итого:			10,113	6,408	57,525	306,173	0,16	0,344	1,227	217,101	1,574
Ужин												
132	Кисель из кураги+	5,67	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	1,24	30	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
259,1	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами+	34,52	229	13,252	2,589	20,401	157,881	0,209		24,234	42,465	2,21
	Итого:			18,052	3,039	81,647	434,641	0,289	0,06	24,274	78,625	3,75
	Итого за день:			80,648	53,088	283,618	1 896,171	0,998	1,197	57,104	728,961	17,201

Стоимость рациона: 679,89 руб.
 Стоимость по плану: 164,4 руб.
 Стоимость за 10: 210,96 руб.

Шеф-повар: *Абрамова Н. Н.* / Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): /

бухгалтер: *Юнусова Л. М.* / Юнусова Л. М.

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

" 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	Ca	Fe
	Завтрак											
0,34	Вода питьевая+	7,17	200								9	0,002
268	Бутерброды с маслом+	5,73	6/30,37	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
8,1	Каша кукурузная молочная+	12,41	204	11,832	5,61	51,816	309,264	0,112	0,235	0,949	201,379	1,714
36,2	Какао на молоке	15,47	202	4,656	4,181	18,57	130,502	0,081		2,626	242,855	0,253
	Итого:			18,938	17,341	85,006	575,766	0,243	0,265	3,575	462,533	2,588
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	11,61	62	0,248	0,019	5,89	25,141	0,012	0,019	3,1	11,78	1,426
	Итого:			0,248	0,019	5,89	25,141	0,012	0,019	3,1	11,78	1,426
	Обед											
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	1,96	51	3,366	0,612	17,442	90,28	0,092	0,041		17,85	1,989
216,1	Помидоры свежие порциями+	11,88	42	0,49	0,07	1,61	8,68	0,028	0,014	10,5	5,88	0,378
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,19	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
222	Зелень в суп+	1,8	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
262,1	Фрикадельки из филе куриного	7,74	30	4,658	0,533	2,659	34,065	0,019		0,086	9,87	0,315
0,13	Сметана в суп+	1,18	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
227,2	Плов из говядины+	42,2	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
0,04	Сок тыквенный+	9,37	199	0,995		24,079	95,48	0,02	0,04	2,388	25,87	0,398
	Итого:			26,469	22,509	95,984	687,629	0,328	0,165	35,868	152,874	7,021
	Полдник											
0,14	Печенье+	5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	12,74	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
	Итого:			6,831	8,008	26,234	202,124	0,068	0,174	1,05	229,124	0,573
	Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	5,86	33	4,132	3,742	0,228	51,117	0,003	0,011			
171,1	Запеканка овощная+	11,72	160	5,48	6,128	32,04	197,656	0,152	0,128	17,44	65,096	1,792
314,1	Соус томатный+	1,61	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
33	Чай с сахаром+	1,66	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	0,86	20	2,533	0,3	15,56	76,533	0,053	0,02		7,667	0,633
	Итого:			12,855	11,52	50,208	398,306	0,214	0,175	18,38	83,163	3,495
	Итого за день:			65,341	59,397	263,321	1 888,967	0,865	0,797	61,973	939,474	15,103

Стоимость рациона: 273,64 руб.
 Стоимость по плану: 172,19 руб.
 Стоимость за 10: 210,96 руб.

Шеф-повар:  / Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): /

бухгалтер:  / Юнусова Л. М.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ г.Нижнеартовска ДС 78

"Серебряное копытце"

Кулябина Е. В.

М. П. 29 сентября 2021 г.

Подпись 

День: 4
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад (примерное)
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	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная+	11,77	198	11,484	5,445	50,292	300,168		23,76	0,921	184,081	2,633
0,25	Батон городской+	2,21	28	2,128	0,252	13,076	64,305	0,045	0,017		6,44	0,532
34	Чай с молоком+	5,13	199	1,891	1,891	14,726	83,481	0,02	0,08	0,478	74,625	1,184
	Итого:			15,503	7,588	78,094	447,953	0,065	23,856	1,398	265,146	4,349
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	20,24	65	0,52	0,13	4,875	24,7	0,039	0,02	24,7	22,75	0,065
	Итого:			0,52	0,13	4,875	24,7	0,039	0,02	24,7	22,75	0,065
Обед												
58	Икра кабачковая+	14,42	58	1,353	4,447	7,153	64,573	0,039	0,039	10,343	25,607	0,706
85,1	Суп картофельный с крупой+	3,79	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
222	Зелень в суп+	1,07	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
239,1	Мясо для супа (куры)+	8,64	17	8,14	7,786	0,095	102,816	0,046		1,153	12,084	0,714
164,1	Картофель отварной+	6,82	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
112,1	Котлеты рыбные+	30,38	78	14,235	2,243	7,995	107,055	0,068	0,098	0,975	46,469	0,624
325	Соус белый основной+	0,25	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
508	Напиток витаминный «Витошка»	5,44	196					0,294		19,6		
0,09	Хлеб ржаной+	1,87	47	3,102	0,564	16,074	83,199	0,085	0,038		16,45	1,833
0,01	Соль+	0,07	6								22,08	0,174
	Итого:			32,888	22,607	75,188	638,284	0,724	0,326	51,591	161,079	5,999
Полдник												
0,24	Йогурт+	11,39	162	10,658	3,197	7,461	99,758		0,063	1,279	264,316	0,213
147,2	Блины+	6,94	79	5,349	3,249	33,451	165,99	0,108	0,04		14,446	1,047
	Итого:			16,007	6,447	40,911	265,748	0,108	0,103	1,279	278,762	1,26
Ужин												
178,1	Лапшевник с творогом+	23,53	196	18,532	3,283	46,364	282,269	0,098	0,157	0,152	91,022	1,137
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,63	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05
133	Кисель из плодов шиповника+	3,25	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный+	1,12	26	3,293	0,39	20,228	99,493	0,069	0,026		9,967	0,823
	Итого:			22,625	4,673	95,654	514,183	0,167	0,248	35,427	125,164	3,87
	Итого за день:			87,543	41,444	294,722	1 890,868	1,103	24,552	114,395	852,9	15,544

Стоимость рациона: 491,95 руб.
Стоимость по плану: 159,96 руб.
Стоимость за 10: 210,96 руб.

Шеф-повар:  / Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): /

бухгалтер:  / Юнусова Л. М.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад (примерное)
 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	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	19,14	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+	34,48	153	15,3	15,683	3,06	213,818	0,077	0,421	0,23	104,346	2,448
268	Бутерброды с маслом+	6,38	6,667/33,92	2,79	8,599	16,651	154,889	0,057	0,034		10,592	0,706
35,1	Кофейный напиток+	16,15	202	2,525	1,616	14,459	78,033	0,061	0,253	1,162	41,269	0,596
	Итого:			21,731	26,123	42,602	486,739	0,206	0,719	4,271	159,206	3,99
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	9,37	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:			0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65
Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями+	8,06	48	0,32	0,048	0,88	5,28	0,016	0,008	3,36	8,16	0,24
65,1	Борщ+	5,22	250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
220,1	Мясо для супа+	19,09	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп+	0,99	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
222,2	Лук зеленый в суп+	2,1	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	74,92	191	12,385	7,509	12,435	166,2	0,08	0,684	95,972	20,507	1,337
0,44	Сок фруктовый+	12,46	201	1,005	0,201	27,738	107,816	0,04	0,02	4,02	40,2	0,804
0,01	Соль+	0,07	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	2,05	53	3,498	0,636	18,126	93,821	0,095	0,042		18,55	2,067
	Итого:			25,798	18,204	69,692	536,027	0,278	0,855	117,246	174,877	6,153
Полдник												
0,4	Пряники+	4,15	49	1,646	2,602	16,405	95,736	0,017	0,012		6,39	0,463
37,1	Молоко кипяченое+	12,76	202	5,151	5,353	9,494	104,434	0,051	0,162	1,05	222,604	0,101
	Итого:			6,797	7,955	25,899	200,17	0,067	0,173	1,05	228,994	0,564
Ужин												
492	Язык отварной	78,95	84	18,806	11,781		179,97	0,063	0,016		36,594	1,435
21,1	Овощи, припущенные в молочном соусе+	13,84	149	3,576	7,45	15,099	140,358	0,079	0,099	10,996	32,522	0,894
0,1	Хлеб пшеничный+	2,14	51	6,46	0,765	39,678	195,16	0,136	0,051		19,55	1,615
32,1	Чай+	0,85	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:			29,641	20,196	54,977	521,088	0,278	0,206	11,396	106,265	7,224
	Итого за день:			83,998	72,508	200,519	1 776,034	0,852	1,968	257,714	681,343	19,58

Стоимость рациона: 583,46 руб.
 Стоимость по плану: 323,17 руб.
 Стоимость за 10: 210,96 руб.

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