

День: 1
Неделя: 1
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: Дети-сад



" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ города Нижневартовска ДС
№15 "Солнышко"
М.П. Мельников А.
Подпись: _____
30 октября 2023 г.

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												
7,1	Каша пшеничная молочная+	10,26	170	9,86	4,675	43,18	257,72		20,4	0,791	158,049	2,261	0001 (№ 185)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,91	5/5/30	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
36	Какао на молоке+	11,62	190	6,451	7,486	21,609	175,076	0,086	0,304	2,47	230,898	0,855	0001 (№ 397)
	Итого:	28,79	400	18,831	20,331	64,879	516,796	0,096	20,704	3,441	497,627	3,246	
	Завтрак 2ой												
0,06	Сок яблочный+	5,18	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4	0001 (№ 399)
	Итого:	5,18	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4	
	Обед												
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	3,79	30	0,45	1,75	3	30	0,01	0,02	15,25	6	0,57	0000
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	2,87	140	1,613	1,053	11,2	62,72	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532	0001 (№ 82)
220,1	Мясо для супа+	16,34	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
183	Соус сметанный+	2,03	35	0,537	0,723	1,983	16,987	0,012	0,012	0,012	7,723	0,058	0001 (№ 354)
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,92	115	6,915	1,794	34,952	165,684	0,184	0,1		14,988	3,519	0001 (№ 313)
250,2	Биточки+	21,72	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722	0001 (№ 282)
0,39	Сок морковный+	9	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6	
0,09	Хлеб ржаной+	1,75	35	2,31	0,42	10,57	61,957	0,063	0,028		12,25	1,365	0000
	Итого:	60,42	600	30,362	16,915	89,231	614,308	0,411	0,339	22,252	116,601	7,766	
	Полдник												
0,14	Печенье+	6,75	45	1,89	2,987	16,583	109,901	0,019	0,014		7,335	0,531	0000
37,1	Молоко кипяченое	11,72	205	5,228	5,433	8,61	105,985	0,051	0,215	1,066	22,96	0,103	(№ 400)
	Итого:	18,47	250	7,118	8,419	25,193	215,886	0,07	0,229	1,066	30,295	0,634	
	Ужин												
309,1	Огурцы соленные порциями+	8,01	40	0,271	0,037	0,651	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	(№ 0000)
246,5	Сёмга, запеченная с картофелем по-русски+	74,73	170	8,721	5,763	13,983	142,8			17,791	58,293	1,309	0002 (№ 381)
134,1	Кисель из сока+	10,71	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23	0001 (№ 382)
0,1	Хлеб пшеничный+	2	40	3,04	0,36	16,272	88,64	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	95,45	450	12,432	6,16	55,729	342,18	0,092	0,042	29,391	90,843	2,539	
	Итого за день:	208,31	1 800	69,242	51,926	248,831	1 742,81	0,689	21,324	58,149	755,366	14,585	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 208,31 руб.
Стоимость за 10: 235,43 руб.

Шеф-повар: _____ / Кирпота Ю. С.
Мед. работник: _____ / Шарифуллина А. З.
Бухгалтер: _____ / Орлова О. В.

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: 2
Неделя: 1
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: 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., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
144,2	Запеканка из творога+	27,86	100	15,925	16,592	5,6	242,075	0,05	0,267	0,233	148,5	0,667	0001 (№ 237)
182,3	Соус сладкий+	9	50	4,32	5,1	33,3	196,8	0,004	0,228	0,6	184,2	0,12	0000
266	Бутерброды с джемом+	3,87	30/10	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	0002 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	10,42	210	2,625	1,68	15,032	81,123	0,063	0,263	1,208	42,903	0,62	0001 (№ 395)
	Итого:	51,15	400	25,38	27,302	82,812	680,998	0,167	0,787	2,521	386,103	2,096	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	0000
	Итого:		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	0000
	Обед												
216,1	Помидоры свежие порциями+	7,06	40	0,467	0,067	1,533	8,267	0,027	0,013	10	5,6	0,36	0000
80,1	Рассольник ленинградский+	3,74	140	1,333	2,873	21	69,72	0,046	0,037	3,948	11,76	0,521	0001 (№ 76)
220,1	Мясо для супа+	13,07	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	0001 (№ 273)
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,16	100	8,167	2,88	48,58	152,907	0,153	0,06		18,74	1,087	0001 (№ 317)
236	Печень по – строгановски+	25,33	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28	0002 (№ 431)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,01	170	0,595		15,565	60,367	0,009	0,111	187	10,54	4,301	0001 (№ 398)
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	15,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	58,87	600	28,551	18,199	107,539	567,37	0,525	0,293	221,318	96,56	12,818	
	Полдник												
147,1	Блины+	7,41	60	4,065	2,468	25,403	126,068	0,083	0,03		10,973	0,795	0001 (№ 395)
0,22	Мёд+	3,5	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08	0000
281	Кефир*+	11,34	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	(№ 401)
	Итого:	22,25	250	9,365	6,968	40,623	247,068	0,153	0,34	1,46	228,373	1,055	
	Ужин												
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	15,5	170	2,38	12,943	12,387	176,834	0,057	0,057	15,923	48,11	1,281	0001 (№ 45)
0,3	Яйцо отварное+	9,78	60	3,13	2,835	0,345	38,725	0,002	0,008				0001 (№ 213)
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,69	160	1,2		35,365	138,768	0,016	0,064	2	46,32	1,248	0001 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный+	2	40	3,04	0,36	16,272	88,64	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	28,97	430	9,75	16,138	64,369	442,967	0,139	0,153	17,923	103,63	3,289	
	Итого за день:	161,24	1 780	73,846	69,006	303,442	1 985,403	1,004	1,613	423,222	854,665	20,058	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 161,24 руб.
Стоимость за 10: 235,62 руб

Шеф-повар:  Кирпота Ю. С.
Мед. работник:  Шарифулина А. З.
Бухгалтер:  Орлова О. В.

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: 3
Неделя: 1
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: Дети-сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	В12	Са	Fe	
Завтрак													
15,1	Омлет натуральный+	23,94	120	1,8	12,3	15,3	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92	0001 (№ 215)
312,2	Икра кабачковая порционная+	7,92	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35	0000
0,25	Батон нарезной+	2,37	30	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
34	Чай с молоком+	6,26	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
	Итого:	40,49	400	8,35	21,3	56	440,43	0,175	0,47	4,16	189,84	4,41	
Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+	18	100	0,9	0,2	5,1	35,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0000
	Итого:	18	100	0,9	0,2	5,1	35,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
Обед													
60,2	Икра морковная+	2,56	45	1,275	3,375	5,625	62,925	0,015	0,023	3,72	19,125	0,855	0002 (№ 78)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	2,76	150	1,2	2,928	4,278	47,328	0,03	0,03	7,518	22,188	0,438	0001 (№ 67)
220,1	Мясо для супа+	6,53	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	1,68	10	0,48	1,6	0,44	18,08		0,04	0,1	14,4	0,04	0000 (№ 0000)
107,1	Рис, припущенный с томатом+	6,13	120	3,04	2,72	28,4	162,72	0,032	0,016	0,752	5,176	0,512	
122,1	Фрикадельки из говядины+	19,66	60	10,035	5,745	5,385	111,938	0,038	0,083	0,098	25,448	0,668	0001 (№ 121)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,94	160	0,48	0,08	22,64	89,04	0,008	0,008	52,8	5,504	0,76	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной+	2,25	45	2,97	0,54	13,59	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755	0000
	Итого:	50,51	600	22,08	18,668	80,358	597,09	0,209	0,251	64,988	110,591	5,188	
Полдник													
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	5,47	70	4,562	5,483	27,708	178,5	0,082	0,058	0,595	15,983	0,945	0001 (№ 454)
0,24	Йогурт+	14,04	180	11,842	3,553	8,289	110,842		0,07	1,421	293,684	0,237	0001 (№ 401)
	Итого:	19,51	250	16,404	9,036	35,998	289,342	0,082	0,128	2,016	309,668	1,182	
Ужин													
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4,88	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02	0000 (№ 0000)
164,1	Картофель отварной+	3,94	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092	0001 (№ 318)
115,1	Пудинг рыбный+	18,79	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	0001 (№ 269)
273	Напиток "Валитек"+	8,75	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0000 (№ 0000)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,5	30	2,28	0,27	12,204	66,48	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	37,86	450	17,903	14,501	69,136	495,761	0,239	0,215	12,611	80,207	4,562	
	Итого за день:	166,37	1 800	65,636	63,705	246,592	1 857,803	0,745	1,094	143,774	724,305	15,641	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 166,37 руб.
Стоимость за 10: 234,81 руб.

Шеф-повар: _____ Кирпота Ю. С.
Мед. работник: _____ Шарифулина А. З.
Бухгалтер: _____ Орлова О. В.

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: 4
Неделя: 1
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: 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., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	5,87	160	3,44	3,04	13,68	94,64	0,064	0,168	0,784	156,432	0,256	0002 (№ 160)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,91	5/5/30	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
36	Какао на молоке+	12,23	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9	0001 (№ 397)
	Итого:	25,01	400	12,75	19,09	36,516	362,93	0,164	0,488	3,564	508,162	1,286	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	17,57	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0000
	Итого:	17,57	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Обед												
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	3,09	30	0,5	1,4	2,05	26,95	0,005	0,01	5,105	12,57	0,3	
253,2	Суп картофельный с клецками+	3,31	140	1,926	2,671	12,774	82,88	0,062		6,457	14,302	0,582	0001 (№ 85)
300,2	Клецки+	1,86	24	1,403	1,328	5,802	40,802	0,019	0,033		16,532	0,153	0001 (№ 120)
239,1	Мясо для супа (куры)+	7,11	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63	0001 (№ 300)
222	Зелень в суп+	1,41	5	0,108	0,025	0,167	1,25		0,008	4,167	9,292	0,067	0006
3 321	Пюре картофельное	6,28	120	0,254	0,326	2,64	11,12	0,112	0,089	14,528	29,58	0,808	0001 (№ 321)
117,1	Суфле из кур+	23,79	60	9	7,575	3,975	126,413	0,03	0,098	0,068	26,168	0,863	0001 (№ 310)
275	Компот из консервированных плодов+	10,27	170	0,136		25,784	104,61	0,014	0,027	2,04	7,132	0,373	0001 (№ 377)
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	36	2,376	0,432	10,872	63,727	0,065	0,029		12,6	1,404	0000
	Итого:	58,92	600	22,886	20,627	64,147	548,472	0,346	0,293	33,381	138,837	5,179	
	Полдник												
0,18	Вафли+	9,5	50	0,8	0,7	20	86,8	0,008	0,003		2,5	0,15	0000
37,1	Молоко кипяченое	11,16	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
	Итого:	20,66	250	5,9	6	29,4	190,2	0,058	0,163	1,04	222,9	0,25	
	Ужин												
146,1	Пудинг из творога+	30,85	130	16,987	17,799	31,677	348,064	0,071	0,288	0,217	158,318	2,827	0001 (№ 235)
185,1	Соус клюквенный+	2,07	50			6,6	24,8			0,34	1,4	0,04	0001 (№ 361)
133	Кисель из плодов шиповника+	4,49	220	0,33		27,843	118,162		0,044	38,72	9,625	2,046	0001 (№ 381)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,5	50	3,8	0,45	20,34	110,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	Итого:	39,91	450	21,117	18,249	86,46	601,826	0,151	0,362	39,277	180,843	5,863	
	Итого за день:	162,07	1 800	63,452	64,166	224,023	1 741,428	0,78	1,337	115,262	1 085,743	12,678	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 162,07 руб.
Стоимость за 10: 235,43 руб.

Шеф-повар:  Кирпота Ю. С.

Мед.работник: Шарифулина А. 3.

Бухгалтер: Орлова О. В.

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: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осень-зима сад
 Возрастная категория: 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	C	Ca	Fe	
Завтрак													
269	Каша «Янтарная»+	13,56	180	7,632	19,674	9,144	242,73	0,189		1,179	125,307	1,134	0001 (№ 305)
268	Бутерброды с маслом+	5,21	5/35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	8,94	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
	Итого:	27,71	400	12,332	28,664	36,648	448,264	0,293	0,255	2,214	171,381	2,285	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	8,86	100	0,047	0,047	11,529	50,212	0,035	0,024	194,118	18,824	2,588	0000
	Итого:	8,86	100	0,047	0,047	11,529	50,212	0,035	0,024	194,118	18,824	2,588	
Обед													
216,1	Помидоры свежие порциями+	9,71	55	0,642	0,092	2,108	11,367	0,037	0,018	13,75	7,7	0,495	0000
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	2,58	150	1,425	1,65	11,7	64,95	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	0001 (№ 84)
90,1	Фрикадельки рыбные (семга)++	24,7	20	3,608	0,264	0,6	18,2	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208	0001 (№ 124)
222	Зелень в суп+	1,41	5	0,108	0,025	0,167	1,25		0,008	4,167	9,292	0,067	0006
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	32,66	150	11,903	4,658	9,375	121,65	0,113	1,2	51,495	58,23	1,943	0001 (№ 336)
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,81	170	1,275		37,575	147,441	0,017	0,068	2,125	49,215	1,326	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	15,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	Итого:	75,37	600	22,261	7,288	76,625	453,368	0,332	1,398	77,464	163,875	6,628	
Полдник													
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,49	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	
281,1	Ряженка*+	12,96	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
	Итого:	18,45	250	10,4	6,72	57,07	309,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55	
Ужин													
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	5,05	40	0,6	2,333	4	40	0,013	0,027	20,333	8	0,76	0000
258,3	Картофель тушённый	5,44	150	3,93	3,57	34,125	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335	0002 (№ 216)
3 122,2	Фрикадельки из говядины (паровые)	23,02	70	9,651	6,082	5,375	114,87	0,05	0,109	0,237	24,052	0,77	0001 (№ 122)
273,2	Компот из мандаринов*+	7,17	150	0,3		20,777	84,99	0,018	0,011	6,128	18,015	0,105	0001 (№ 374)
0,1	Хлеб пшеничный+	2	40	3,04	0,36	16,272	88,64	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	42,68	450	17,521	12,346	80,549	478,823	0,303	0,303	39,882	105,527	3,73	
	Итого за день:	173,07	1 800	62,56	55,065	262,422	1 740,126	1,097	2,061	314,288	701,376	16,781	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 173,07 руб.
 Стоимость за 10: 235,43 руб.

Шеф-повар: _____ Кирпота Ю. С.
 Мед. работник: _____ Шарифулина А. З.
 Бухгалтер: _____ Орлова О. В.

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)

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: осень-зима сад
 Возрастная категория: Дети-сад



" УТВЕРЖДАЮ":
 МАОУ города Нижневартовска ДС
 №15 «Солнышко»
 М.П. Мельник О. А.
 М.П. М.П.
 Подпись: _____
 1 октября 2023 г.

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	Са	Fe	
	Завтрак												
5,1	Каша геркулес молочная+	10,59	160	6,48	5,44	23,36	168,48	0,128	0,176	0,768	166,192	0,944	0001 (№ 185)
100	Бутерброд с сыром+	7,41	30/12	4,6	3,8	15,2	115,2	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96	0001 (№ 3)
34	Чай с молоком+	6,24	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
	Итого:	24,24	402	12,98	11,14	53,36	367,58	0,218	0,336	1,259	383,592	3,094	
	Завтрак 2ой												
0,06	Сок яблочный+	5,18	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4	0001 (№ 399)
	Итого:	5,18	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4	
	Обед												
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	7,58	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14	0000
231	Суп с рыбными консервами+	16,07	160	5,504	5,382	8,531	107,04	0,006	0,093	5,83	28,992	0,806	0001 (№ 87)
227,1	Плов из отварной говядины+	30,95	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481	0002 (№ 443)
273,4	Напиток лимонный	2,2	160	0,08	0,008	14,048	56,8	0,004		4,256	4,688	0,107	0002 (№ 699)
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	12,08	70,808	0,072	0,032		14	1,56	0000
	Итого:	58,8	600	20,855	22,33	75,149	596,328	0,204	0,165	46,706	86,625	6,094	
	Полдник												
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	12,85	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33	0001 (№ 453,454)
37,1	Молоко кипяченое	10,6	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095	0001 (№ 400)
	Итого:	23,45	250	12,565	9,995	29,33	255,36	0,109	0,232	2,738	221,01	2,425	
	Ужин												
487	Салат «Стелной»	16,8	170	1,955	14,337	12,042	185,102	0,116		17,708	30,203	1,173	0002 (№ 25)
0,3	Яйцо отварное+	9,78	60	3,13	2,835	0,345	38,725	0,004	0,017				0001 (№ 213)
132	Кисель из кураги+	7,16	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	0001 (№ 380)
0,1	Хлеб пшеничный+	2	40	3,04	0,36	16,272	88,64	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	35,74	450	9,025	17,532	62,774	458,231	0,184	0,068	17,744	61,597	2,464	
	Итого за день:	147,41	1 802	55,925	61,097	234,413	1 731,139	0,735	0,811	70,448	772,825	14,477	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 147,41 руб.
 Стоимость за 10: 235,62 руб.

Шеф-повар: _____ / Кирпота Ю. С.
 Мед. работник: _____ / Шарифулина А. З.
 Бухгалтер: _____ / Орлова О. В.

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)

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

День: 2
Неделя: 2
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: Дети-сад



УТВЕРЖДАЮ:
МАДО города Нижневартовска ДС
№15 "Солнышко"
Мельник С. А.
1 октября 2023 г.

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., №реп
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
146,1	Пудинг из творога+	27,29	115	15,027	15,745	28,022	307,903	0,063	0,255	0,192	140,051	2,501	0001 (№ 235)
182,3	Соус сладкий+	7,2	40	3,456	4,08	26,64	157,44	0,003	0,182	0,48	147,36	0,096	0000
266	Бутерброды с джемом+	4,35	33,75/11,25	2,824	4,421	32,49	181,125	0,056	0,034	0,54	11,813	0,776	0002 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	9,94	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
	Итого:	48,78	400	23,806	25,847	101,468	723,728	0,183	0,721	2,362	340,083	3,963	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	17,57	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0000
	Итого:	17,57	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Обед												
309,1	Огурцы соленные порциями+	5,01	25	0,169	0,023	0,407	2,5	0,005	0,005	1,25	5,75	0,15	(№ 0000)
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	4,52	145	3,19	3,12	10,73	86,06	0,077	0,038	2,89	25,711	0,995	0001 (№ 81)
220,1	Мясо для супа+	3,27	5	1,3	0,84		12,7	0,003	0,008		1,5	0,08	0001 (№ 273)
3 321	Пюре картофельное	6,8	130	0,276	0,354	2,86	12,047	0,121	0,096	15,739	32,045	0,875	0001 (№ 321)
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	21,92	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82	0001 (№ 248)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	9,78	175	0,525	0,088	24,763	97,388	0,009	0,009	57,75	6,02	0,831	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	12,08	70,808	0,072	0,032		14	1,56	0000
	Итого:	53,3	600	12,59	14,055	58,889	382,973	0,336	0,268	86,159	236,046	5,311	
	Полдник												
0,14	Печенье+	7,5	50	2,1	3,319	18,425	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59	0000
0,24	Йогурт+	15,6	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263	0001 (№ 401)
	Итого:	23,1	250	15,258	7,266	27,636	245,27	0,021	0,093	1,579	334,466	0,853	
	Ужин												
60,2	Икра морковная+	5,69	100	2,833	7,5	12,5	139,833	0,033	0,05	8,267	42,5	1,9	0002 (№ 78)
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,43	100	8,167	2,88	48,58	152,907	0,153	0,06		18,74	1,087	0001 (№ 317)
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4,88	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02	0000 (№ 0000)
273	Напиток "Валитек"+	8,75	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0000 (№ 0000)
0,1	Хлеб пшеничный+	2	40	3,04	0,36	16,272	88,64	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	Итого:	24,75	450	14,48	18,22	108,742	580,56	0,251	0,144	9,547	81,48	5,847	
	Итого за день:	167,5	1 800	66,934	65,588	304,234	1 980,531	0,851	1,256	137,647	1 027,076	16,075	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 167,5 руб.
Стоимость за 10: 235,43 руб.

Шеф-повар: Кирпота Ю. С.
Мед. работник: Шарифулина А. З.
Бухгалтер: Орлова О. В.

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

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

День: 3
Неделя: 2
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: 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., Номер
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
Завтрак													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	15,75	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2	0000
24,1	Омлет с сыром+	25,78	110	13,888	11,688	2,063	190,713	0,055	0,33	0,261	204,325	1,829	0001 (№ 216)
0,25	Батон нарезной+	3,16	40	5,067	0,6	31,133	153,107	0,107	0,04		15,333	1,267	0000
33	Чай с сахаром+	1,04	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
	Итого:	45,73	400	20,084	12,476	40,262	426,152	0,172	0,39	2,761	226,558	4,155	
Завтрак 2ой													
0,44	Сок фруктовый+	5,47	100	0,556	0,111	15,333	59,6	0,022	0,011	2,222	22,222	0,444	0000
	Итого:	5,47	100	0,556	0,111	15,333	59,6	0,022	0,011	2,222	22,222	0,444	
Обед													
60,1	Икра свекольная+	2,21	30	0,85	2,75	3,35	41,95	0,01	0,015	2,48	12,75	0,57	0001 (№ 54)
220,1	Мясо для супа+	13,07	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	1,68	10	0,48	1,6	0,44	18,08		0,04	0,1	14,4	0,04	0000 (№ 0000)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	2,91	150	1,188	2,958	7,638	61,698	0,03	0,03	5,178	22,548	0,69	0001 (№ 57)
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,54	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033	3,06	0001 (№ 313)
492	Язык отварной	72,47	70	13,563	8,838		149,975	0,053	0,013		30,495	1,196	0002 (№ 412)
0,03	Сок томатный+	11,4	180	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8	0000
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	12,08	70,808	0,072	0,032		14	1,56	0000
	Итого:	108,28	600	31,534	21,546	59,901	566,584	0,355	0,309	23,558	141,226	9,236	
Полдник													
302,1	Сырная палочка+	13,67	60	7,368	18,257	38,571	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706	0003
281	Кефир*+	11,97	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19	(№ 401)
	Итого:	25,64	250	12,878	23,007	46,171	442,04	0,156	0,41	1,462	344,664	0,896	
Ужин													
164,1	Картофель отварной+	5,46	180	3,576	4,224	27,612	172,248	0,168	0,12	14,844	18,024	1,512	0001 (№ 318)
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,42	7	0,07	5,11	0,07	46,242		0,007		1,68	0,014	0000 (№ 0000)
248,1	Сельдь с растительным маслом и луком+	22,62	80	10,947	8,987	0,053	123,707				61,76	0,013	0002 (№ 89)
140,1	Напиток яблочный+	3,99	153	0,077	0,077	17,906	68,666	0,008	0,008	31,556	3,703	0,474	0002 (№ 7014)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,5	30	2,28	0,27	12,204	66,48	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	36,99	450	16,949	18,667	57,845	477,343	0,224	0,153	46,4	92,067	2,584	
	Итого за день:	222,11	1 800	82,001	75,807	219,514	1 971,72	0,929	1,272	76,404	826,737	17,316	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 222,11 руб.
Стоимость за 10: 235,43 руб.

Шеф-повар:  / Кирпота Ю. С.
Мед. работник:  / Шарифулина А. З.
Бухгалтер:  / Орлова О. В.

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.)

0003 - Техничко-технологическая карта

День: 4
Неделя: 2
Сезон: осень-зима
Возрастная категория: 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., № рец.	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак														
6,1	Каша манная молочная+	9,19	170	6,715	4,42	29,24	185,13	0,068	0,179	0,816	168,64	0,366	0001 (№ 185)	
1	Масло в кашу+	3,42	7	0,131	11,858	0,196	107,898		0,033		3,92	0,033	0000	
268	Бутерброды с маслом+	5,21	5/35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)	
36	Какао на молоке+	11,19	183	6,213	7,21	20,813	168,625	0,082	0,293	2,379	222,391	0,824	0001 (№ 397)	
	Итого:	29,01	400	15,509	31,038	64,869	597,653	0,2	0,534	3,195	404,251	1,842		
Завтрак 2ой														
0,28	Апельсины+	18	100	0,9	0,2	5,1	35,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0000	
	Итого:	18	100	0,9	0,2	5,1	35,18	0,04	0,03	60	34	0,3		
Обед														
52,1	Салат из квашеной капусты+	9,48	40	0,267	2,067	3,267	32	0,007	0,007	8,82	8,093	0,293	0002 (№ 45)	
245	Суп - лапша домашняя+	0,63	160	1,843	1,158	12,691	71,642	0,064	0,038	4,454	12,947	0,608	0001 (№ 86)	
245,1	Лапша домашняя+	1,13	10	1,281	0,391	6,619	35,154	0,018	0,015		3,978	0,182	0001 (№ 118)	
222	Зелень в суп+	1,41	5	0,108	0,025	0,167	1,25		0,008	4,167	9,292	0,067	0006	
239,1	Мясо для супа (куры)+	4,74	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42	0001 (№ 300)	
107,1	Рис, припущенный с томатом+	5,11	100	2,533	2,267	23,667	135,6	0,027	0,013	0,627	4,313	0,427		
261	Котлеты рубленые из птицы+*	25,68	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3	0001 (№ 305)	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	2,75	155	0,543		14,192	55,041	0,008	0,101	170,5	9,61	3,922	0001 (№ 398)	
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	12,08	70,808	0,072	0,032		14	1,56	0000	
	Итого:	52,93	600	26,923	22,817	86,198	673,974	0,311	0,344	189,976	103,442	8,778		
Полдник														
303	Шанежка с картофелем+	9,92	70	6,3	5,5	40,33	257,85		0,086	0,086	4,735	139,013	0,859	0003 (№ 303)
281,1	Ряженка+*	12,96	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)	
	Итого:	22,88	250	11,52	10	47,89	349,85	0,126	0,109	5,275	362,213	1,039		
Ужин														
16,1	Сырники из творога+	26,78	100	6,733	3,533	7,867	95	0,06	0,24	0,22	143,193	0,7	0001 (№ 231)	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	5,14	60	0,24	0,48	1,8	12		0,012	0,036	7,404	0,024	0001 (№ 351)	
134,1	Кисель из сока+	11,79	220	0,44		27,306	117,414	0,022	0,011	10,56	15,565	0,253	0001 (№ 382)	
0,1	Хлеб пшеничный+	3,5	70	5,32	0,63	28,476	155,12	0,112	0,042		16,1	1,33	0000	
	Итого:	47,21	450	12,733	4,643	65,449	379,534	0,194	0,305	10,816	182,262	2,307		
	Итого за день:	170,03	1 800	67,584	68,699	269,505	2 036,191	0,872	1,322	269,262	1 086,168	14,266		

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 170,03 руб.
Стоимость за 10: 234,81 руб.

Шеф-повар: _____ Кирпота Ю. С.
Мед. работник: _____ Шарифулина А. З.
Бухгалтер: _____ Орлова О. В.

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



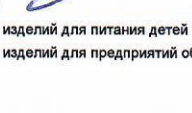
День: 5
Неделя: 2
Сезон: осень-зима сад
Возрастная категория: Дети-сад



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	C	Ca	Fe	
Завтрак													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,96	180	3,87	3,42	15,39	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288	0002 (№ 160)
100,2	Бутерброд с сыром+	6,99	30/11	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток+	8,93	180	2,25	1,44	12,884	89,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
	Итого:	22,88	401	13,27	12,88	47,664	354,004	0,196	0,504	2,027	373,16	1,739	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	8,86	100	0,047	0,047	11,529	50,212	0,035	0,024	194,118	18,824	2,588	0000
	Итого:	8,86	100	0,047	0,047	11,529	50,212	0,035	0,024	194,118	18,824	2,588	
Обед													
60,2	Икра морковная+	2,35	40	1,133	3	5	55,933	0,013	0,02	3,307	17	0,76	0002 (№ 78)
73,1	Щи из свежей капусты+	2,48	135	1,08	2,635	3,31	41,515	0,018	0,018	7,515	23,688	0,356	0001 (№ 66)
220,1	Мясо для супа+	13,07	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп+	2,52	15	0,72	2,4	0,66	27,12		0,06	0,15	21,6	0,06	0000 (№ 0000)
251,1	Азу с говядиной+	57,78	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87	0002 (№ 438)
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,59	150	1,125		33,155	130,095	0,015	0,06	1,875	43,425	1,17	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	2	40	2,64	0,48	12,08	70,808	0,072	0,032		14	1,56	0000
	Итого:	81,79	600	22,811	26,527	68,831	636,932	0,311	0,222	39,829	161,174	7,096	
Полдник													
150,1	Суфле творожное+	18,07	70	12,513	6,65	13,038	159,6	0,035	0,158	0,193	90,711	0,385	0002 (№ 365)
37,1	Молоко кипяченое	10,3	180	4,59	4,77	7,56	93,06	0,045	0,189	0,936	20,16	0,09	(№ 400)
	Итого:	28,37	250	17,103	11,42	20,598	252,66	0,08	0,347	1,129	110,871	0,475	
Ужин													
114,1	Фрикадельки рыбные+	12,46	70	11,725	1,75	6,3	85,225	0,07	0,096	0,551	45,824	0,805	0001 (№ 263)
212,2	Капуста тушённая+	9,12	160	4,395	9,707	11,669	162,048	0,064	0,096	69,397	108,352	2,155	0001 (№ 336)
33	Чай с сахаром+	0,97	190	0,19		0,038	46,55		0,01	0,095	4,18	0,817	0001 (№ 392)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,5	30	2,28	0,27	12,204	66,48	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	Итого:	24,05	450	18,59	11,727	30,211	360,303	0,182	0,22	70,044	165,256	4,347	
	Итого за день:	165,95	1 801	71,821	62,601	178,833	1 654,111	0,804	1,316	307,146	829,284	16,245	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 165,95 руб.
Стоимость за 10: 285,79 руб.

Шеф-повар:  Кирпота Ю. С.
Мед. работник:  Шарифулина А. З.
Бухгалтер:  Орлова О. В.

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.)