

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.

Нижневартовска ДС № 86

"Былинушка"

Волкова Л. М.

М. П. 09 января 2024

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 1 блок

Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
6,1	Каша манная молочная+	150	5,925	3,9	25,8	163,35	0,06	0,158	0,72	148,8	0,323
	Масло в кашу+	2	0,02	1,46	0,02	13,32		0,002		0,48	
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,66	91,46					
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36					
	Итого:	402	13,205	10,57	59,28	388,03	0,08	0,24	1,2	224,28	1,513
	завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	обед										
	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
67,1	Борщ с картофелем+	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
112,1	Котлеты рыбные+	70	12,775	28,263	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
325	Соус белый основной+	20	0,2	0,82	0,76	11,2	0,002	0,004		2,8	0,04
103,1	Макаронные изделия	150	2,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:	783	16,47	21,506	119,906	642,329	0,472	0,358	17,511	182,357	6,622
	полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
337,1	Булочка "Тюменская"+	50	3,014	4,45	27,564	162,143	0,061		0,071	16,757	0,557
	Итого:	250	8,114	9,75	36,964	265,543	0,111	0,16	1,111	237,157	0,657
	ужин										
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	200	11,254	14,124	22,044	139,78	0,246	0,324	31,224	55,56	2,798
183	Соус сметанный+	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
129,1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	200	0,3		14,8	104,4					
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	530	15,934	23,174	44,944	432,34	0,354	0,4	35,434	99,48	4,218
	Итого за день:	2 165	54,724	57,199	270,694	1835,522	1,057	1,177	59,256	783,274	13,81

Стоимость рациона
Стоимость по плануруб.
215 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

" УТВЕР
 Заведующий МАДОУ
 Волкова Л. М.
 М. П. 09 янва
 Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минералы Са
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
	завтрак									
144,2	Запеканка из творога+	120	3,118	3,91	9,72	188,69	0,004	0,32	0,28	177,6
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1
	Кофейный напиток *	200	2,5	1,6	14,331	77,26				
0,25	Батон нарезной+	40	3,04	0,36	18,66	91,46	0,08	0,03		11,5
1	Масло сливочное (порциями)	10	0,008	7,25	0,13	66,12		0,02		4,8
	Итого:	400	10,826	15,67	49,491	421,93	0,086	0,484	0,58	286
	завтрак 2ой									
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19
	обед									
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,904	64,104	0,04	0,026	8,293	31,424
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46
251,1	Азу с говядиной+	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461
273	Напиток "Валитек"+	180			17,46	15,678			1,152	7,776
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4
0,01	Соль+	5								22,08
	Итого:	703	16,876	15,279	48,407	647,853	0,321	0,09	50,727	136,791
	полдник									
281,3	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий "Снежок"	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,032	1,6	240
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	204,88	0,096	0,096	0,154	136,108
	Итого:	270	14,752	17,634	42,874	279,324	0,174	0,128	1,754	376,108
	ужин									
276	Салат из консервированных овощей+	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033

478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5
528	Соус красный основной+	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704
	Итого:	500	13,391	14,34	64,344	415,305	0,545	13,481	250,99	62,637
	Итого за день:	1 973	56,245	62,953	254,616	1804,962	1,145	14,213	309,051	880,536

Стоимость рац руб.
Стоимость по пл 215 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

УЖДАЮ"

г.

ря 2024

альные
Fe
0,8
0,06
0,95
0,04
1,85
2,3
2,3
0,48
0,613
0,048
0,032
2,87
1,872
1,95
0,045
0,174
8,083
0,2
0,824
1,024
0,38
3,06

5,82
5,06
0,95
0,061
15,331
28,588

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Заведующий
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись __

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С
	завтрак								
24,1	Омлет с сыром+	130	1,788	16,738	2,438	263,638	0,065	0,39	0,309
310,1	Зеленый горошек консервированный +	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4
	Плетенка с маком	40	3,04	0,36	18,68	91,864			
0,17	Джем+	10	0,04		6,53	24,97			4
	Итого:	440	7,24	17,41	31,576	408,072	0,131	0,496	10,709
	завтрак 2ой								
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38
	обед								
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032	
0,13	Сметана в суп+	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2
314,1	Соус томатный+	10	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04	
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3
0,01	Соль+	5							
	Итого:	728	26,093	22,137	98,246	631,814	0,466	1,058	49,55
	полдник								
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012	
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04
	ужин								
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках)	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5
212,1	Капуста тушеная+	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023	
	Итого:	520	21,095	21,028	58,345	434,8	0,23	0,273	99,672
	Итого за день:	2 038	52,008	62,729	251,806	1 813,776	0,954	2,029	198,971

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 215 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
М.
09 января 2024

Минеральные	
Ca	Fe
241,475	2,161
12	0,42
17,6	3,28
2,2	0,05
273,275	5,911
35	0,1
35	0,1
12,27	0,359
35,464	1,373
6	0,32
13,5	0,038
6,69	0,048
4,46	0,032
4	0,14
25,66	4,35
57,9	1,56
17,5	1,95
5,4	0,045
22,08	0,174
210,924	10,388
220,4	0,1
6,52	0,472
226,92	0,572
12	1,14
101,58	2,02
30,65	0,825
40	0,8
8,625	0,713
192,855	5,498
938,974	22,469

День: 4

Неделя: 1

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 1 блок

Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, м	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2
	завтрак							
17,1	Суп молочный с крупой (кукурузный)	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01
36,2	Какао на молоке	150	3,458	3,105	13,79	96,908	0,06	
1	Булка черкизовская	30						
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36		
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			86,538	0,005	0,02
	Итого:	435	10,97	13,01	26,995	349,256	0,119	0,237
	завтрак 2ой							
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02
	обед							
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02
82,1	Суп крестьянский с крупой+	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004
112,2	Биточки рыбные+(минтай)	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088
106	Рис припущенный+	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013
129,1	Кисель из замороженных плодов и ягод.	200	0,3		24,8	104,4		
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002
0,01	Соль+	5						
	Итого:	723		16,142	81,507	636,752	0,242	0,254
	полдник		17,411					
0,14	Печенье+	50	3,75	5,9	37,2	217,1	0,028	0,02
281,1	Ряженка*+	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023
	Итого:	230	8,97	10,4	44,76	309,1	0,068	0,043
	ужин							
180,1	Вареники ленивые	150	10,995	17,828	19,5	315,675	0,075	0,3
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,003	0,19
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3	0,03	2,19	0,03	19,818		0,003
123,4	Компот из плодов сушеных+	200	1,5		39,216	153,56		
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023
	Итого:	433	18,3	24,605	96,501	516,653	0,138	0,516
	Итого за день:	1 921	54,691	63,197	259,563	1854,441	0,597	1,069

Стоимость рациона:

руб.

Стоимость по плану:

215 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.

Волкова Л. М.

М. П. 09 января 2024

Подпись _____

г	Минеральные		
	С	Са	Fe
0,999	1 978,938	0,198	
	2,4	0,02	
1,95	180,338	0,188	
2,949	2 161.676	0,406	
165	16	2,2	
165	16	2,2	
2,37	19,8	0,76	
6,704	22,8	0,656	
	6	0,32	
0,063	9	0,025	
3	6,69	0,048	
2	4,46	0,032	
0,875	41,703	0,56	
	3,233	0,32	
	17,5	1,95	
0,3	5,4	0,045	
	22,08	0,174	
15,312	158,666	4,89	
	10,867	0,787	
0,54	223,2	0,18	
0,54	234,067	0,967	
0,195	163,575	0,968	
0,5	153,5	0,1	
	0,72	0,006	
	8,625	0,713	
0,695	326,42	1,786	
184,496	2 896.828	10,248	

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

" УТВЕР
 Заведующий МАДОУ
 Волкова Л. М.
 М. П. 09 янва
 Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг			Минералы
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	
	завтрак									
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2
	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,66	91,46				
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36				
	Итого:	457	13,7	15,287	62,529	343,332	0,163	0,237	3,86	218,82
	завтрак 2ой									
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8
	обед									
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46
239	Птица отварная+	60	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768
252,1	Рагу овощное (3-й вариант)+	130	1,544	4,248	9,552	82,576	0,073	0,073	19,968	24,305
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4	8,39
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4
0,01	Соль+	5								22,08
	Итого:	733	22,642	18,645	63,637	655,386	0,383	0,244	39,131	140,932
	полдник									
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	133,1	0,08	0,08	0,05	19,65
	Итого:	270	10,06	8,68	55,13	236,5	0,13	0,24	1,09	240,05
	ужин									
52,1	Салат из квашеной капусты+	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14
350,1	Рыба соленая+(Сельдь)	70	11,9	5,964		100,8	0,028	0,084		0,56
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,33	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04

273	Напиток "Валитек"+	200			19,4	17,42			1,28	8,64
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625
	Итого:	510	17,655	13,732	55,295	368,83	0,228	0,227	25,32	67,005
	Итого за день:	2 070	65,557	56,444	257,591	1 791,348	0,944	0,997	79,401	674,807

Стоимость рац руб.
Стоимость по п. 215 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

УЖДАЮ"

г.

ря 2024

альные
Fe
1,18
0,004
0,907
0,02
2,111
0,6
0,6
0,3
0,76
0,364
0,048
0,032
1,05
0,759
0,439
1,95
0,045
0,174
5,921
0,1
0,687
0,787
0,44
0,784
1,1

2,08
0,713
5,117
14,536

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Заведующий
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись __

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С
	завтрак								
146,1	Пудинг из творога+	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2
305	Соус молочный (сладкий)+	40	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48
1	Булка черкизовская	40							
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36			
	Итого:	410	20,1	21,68	45,54	351,19	0,086	0,356	0,71
	завтрак 2ой								
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5
	обед								
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063
70,1	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032	
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087	
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,36	76,34	0,005		5,32
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04	
0,01	Соль+	5							
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3
	Итого:	773	27,476	17,403	84,705	639,223	0,363	0,286	28,936
	полдник								
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031
	Итого:	260	9,2	8,9	42,049	283,4	0,137	0,16	1,071
	ужин								
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9
122,1	Фрикадельки из говядины+	70	11,708	6,703	6,283	130,594	0,044	0,096	0,114
272,1	Перловка отварная+	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03		
212,1	Капуста тушённая+	75	2,06	4,595	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53

123,4	Компот из плодов сушеных+	180	1,35		35,294	138,204			
0,1	Хлеб	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023	
	Итого:	490	19,873	13,735	77,642	408,108	0,17	0,176	41,644
	Итого за день:	2 033	56,049	61,748	259,436	1 822,471	0,776	1,007	77,36

Стоимость рацион руб.
Стоимость по плат 215 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
.М.
09 января 2024

Минеральные	
Ca	Fe
146,14	2,61
6,17	0,02
75	1,19
227,31	3,82
19	2,3
19	2,3
19,8	0,76
9	0,025
49,566	1,6
6	0,32
6,69	0,048
4,46	0,032
32,54	1
13,033	3,06
5,86	0,134
17,5	1,95
22,08	0,174
5,4	0,045
191,929	9,148
220,4	0,1
18,094	0,651
238,494	0,751
6	0,48
29,689	0,779
12,51	0,46
50,79	1,01

8,625	0,713
107,614	3,441
784,347	19,461

312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8
291,2	Запеканка картофельная с печенью	160	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413
128	Компот из смеси сухофруктов +	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625
	Итого:	450	15,032	14,981	81,314	424,221	0,343	0,937	11,887	114,748
	Итого за день	1 960	54,87	53,558	273,672	1818,733	0,933	1,418	202,923	766,478

Стоимость ра руб.
Стоимость по 215 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

УЖДАЮ"

г.

ря 2024

альные
Fe
1,6
0,004
0,95
0,02
2,574
2,2
2,2
0,36
0,584
0,025
0,32
0,032
0,048
2,481
1,95
0,174
0,045
6,019
0,2
0,2

0,42
3,71
0,033
1,404
0,713
6,28
17,273

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Заведующий
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись _

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С
	завтрак								
15,1	Омлет натуральный+	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6
	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,66	91,46			
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01	
	Сыр порциями	10	2,32	2,95		36			
	Итого:	435	23,09	23,601	47,943	497,43	0,152	0,352	5,66
	завтрак 2ой								
0,21	Мандарины+	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38
	обед								
216,1	Помидоры свежие порциями+	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15
80,1	Рассольник ленинградский+	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032	
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2
255	Голубцы ленивые +	180	1,62	1,791	0,974	50,103	0,09		42,651
528	Соус красный основной+	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94
273	Напиток "Валитек"+	180			17,46	15,678			1,152
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04	
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3
0,01	Соль+	5							
	Итого:	723	13,345	10,438	60,25	633,563	0,304	0,161	70,683
	полдник								
281,3	Напиток кисломолочный, йогуртный сладкий "Снежок"	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,032	1,6
0,14	Печенье+	50	3,75	5,9	37,2	217,1	0,028	0,02	
	Итого:	250	9,906	7,9	45,2	291,544	0,106	0,052	1,6
	ужин								
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78			
56,1	Винегрет овощной+	60	0,08	4,6	4,4	62,4	0,02	0,02	5,62
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37

0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66
	Итого:	500	14,145	15,798	71,771	498,28	0,23	0,153	83,99
	Итого за день:	2 008	51,285	57,936	242,664	1 858.817	0,852	0,748	199,933

Стоимость рацио руб.
Стоимость по пла 215 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
.М.
09 января 2024

Минеральные	
Ca	Fe
81,84	1,92
3	0,24
240,45	0,25
2,4	0,02
327,69	2,43
35	0,1
35	0,1
8,4	0,54
16,8	0,744
6	0,32
6,69	0,048
4,46	0,032
59,976	2,502
0,704	0,061
7,776	1,872
17,5	1,95
5,4	0,045
22,08	0,174
155,786	8,288
240	0,2
10,867	0,787
250,867	0,987
46,32	0,01
16,98	0,45
15,02	1,26

8,625	0,713
6,88	0,95
93,825	3,383
863,168	15,187

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Заведующий
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись _

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С
	завтрак								
17,1	Суп молочный (пшеничный)	180	3,15	3,303	13,14	96,75			
	Кофейный напиток *	180	2,25	1,44	12,898	69,534			
	Плетенка с маком	40	3,04	0,36	18,68	91,864			
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01	
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			86,538	0,005	0,02	
	Итого:	465	15,482	8,728	44,783	377,746	0,005	0,03	
	завтрак 2ой								
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4
	Итого:	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4
	обед								
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224
300,2	Клецки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034	
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	2,25	4,32	74,87	129,36	0,23	0,09	
128	Компот из смеси сухофруктов+	180	1,35		39,785	56,114	0,018	0,072	2,25
261	Котлеты рубленые из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04	
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3
0,01	Соль+	5							
	Итого:	758	25,336	25,532	126,724	653,786	0,558	0,418	48,004
	полдник								
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012	
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04
	ужин								
	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3
277,1	Свекла тушенная с луком+	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4
250,3	Шницели+	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023	
	Итого:	510	18,259	21,049	54,93	477,07	0,182	0,234	17,898
	Итого за день:	2 183	56,857	63,464	270,177	1876,972	0,851	0,874	70,942

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 215 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
М.
09 января 2024

Минеральные	
Са	Fe
2,4	0,02
2,4	0,02
40	0,8
40	0,8
12	1,14
20,432	0,832
17,221	0,159
6,69	0,048
4,46	0,032
28,11	1,63
52,11	1,404
34,1	1,3
17,5	1,95
5,4	0,045
22,08	0,174
220,103	8,714
220,4	0,1
6,52	0,472
226,92	0,572
13,8	0,36
63,75	2,85
26,819	0,722
8,39	0,439
8,625	0,713
121,384	5,083
610,807	15,189

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА САД (примерное) 1 блок
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Заведующи
 Волкова Л.
 М. П.
 Подпись _

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая	Витамины, мг		
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С
	завтрак								
185,1	Соус клюквенный+	50			6,6	24,8			0,34
150,1	Суфле творожное+	110	19,663	10,45	20,488	250,8	0,055	0,248	0,303
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4
0,17	Джем+	10	0,04		6,53	24,97			4
	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,66	91,46			
	Итого:	410	23,543	11,01	52,478	397,63	0,055	0,288	5,043
	завтрак 2ой								
0,28	Апельсины+	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60
	обед								
77,1	Щи по-уральски (с крупой)+	200	1,8	3,904	6,2	66	0,026	0,026	7,506
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032	
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2
1 524	Рагу овощное(3 вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31
183	Соус сметанный+	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	18,36	76,34	0,005		5,32
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04	
0,01	Соль+	5							
0,2	Чеснок+	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3
	Итого:	803	26,67	24,36	58,295	601,357	0,506	13,474	81,316
	полдник								
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	183,1	0,08	0,08	0,05
281,1	Ряженка*+	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6
	Итого:	270	10,76	8,38	54,13	285,322	0,124	0,106	0,65
	ужин								
486	Салат	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22
	Биточки рыбные (хек)	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,05	0,08	8,53
330,1	Горох отварной+	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378	
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023	
	Итого:	470	26,071	10,404	66,555	453,47	0,511	0,481	13,25
	Итого за день:	2 053	87,943	54,354	239,558	1 823,959	1,237	14,378	160,258

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:

руб.
 215 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

" УТВЕРЖДАЮ"
ий МАДОУ г.
М.
09 января 2024

Минеральные	
Са	Fe
1,4	0,04
142,546	0,605
17,6	3,28
2,2	0,05
163,746	3,975
34	0,3
34	0,3
31,12	0,666
6	0,48
6	0,32
9	0,025
6,69	0,048
4,46	0,032
35,06	1,1
12,35	5,82
4,413	0,033
5,86	0,134
17,5	1,95
22,08	0,174
5,4	0,045
165,933	10,828
19,65	0,687
248	0,2
267,65	0,887
12,27	0,359
151,02	
59,95	3,21
9,48	0,16
8,625	0,713
241,345	4,442
872,675	20,431