

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
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	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 397	Какао с молоком	8,95	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,017	1,43	137	0,43
6,1	Каша манная молочная+	10,67	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
3 003,1	Бутерброды с сыром (Сыр Российский)	9,58	40\5\16	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,11	142,4	0,96
	Итого:			17,46	16,32	66,17	483,02	0,192	0,286	2,404	457,96	1,777
	Завтрак 2ой											
3 368	368.1 Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	9,12	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:			0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Обед											
470	Плов из отварной свинины+	35,26	200	7,13	14,435	36,783	305,913	0,235		1,8	16,487	1,33
220,1	Мясо для супа+	13,01	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
273	Напиток "Валитек"+	6,93	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	13,5	50	0,55	0,05	1,75	9,65	0,008	0,008	7,5	5	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
3 067	ТК № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (рец. 67) Сб.1	2,76	180	1,251	3,519	6,111	61,02	0,036	0,585	13,293	31,194	0,576
222	Зелень в суп+	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			18,167	23,156	90,38	648,501	0,38	0,7	28,807	122,507	6,698
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	11,76	200	6,089	5,422	10,078	113,333	0,089	0,311	2,733	252	0,211
334	Плюшка новомосковская+	5,84	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:			10,872	9,622	48,168	323,333	0,19	0,311	2,769	273,11	0,971
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
3 125	Картофель отварной	7,22	150	2,952	4,035	23,303	140,323	0,097	1,587	21,271	15,677	1,316
3 380	380 Кисель из кураги	9,72	180	0,803	0,054	25,726	106,56	0,018	0,036	0,439	15,12	0,542
30,1	Котлеты рыбные (треска) с морковью+	25,98	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,15	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
	Итого:			20,354	8,919	80,639	477,763	0,281	1,81	28,28	99,697	4,078
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	4,4	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			67,254	58,417	295,156	1 976,617	1,073	3,127	72,261	978,274	15,726

Стоимость рациона: 383,56 руб.
Стоимость по плану: 190,34 руб.
Стоимость за 10: 286,43 руб.

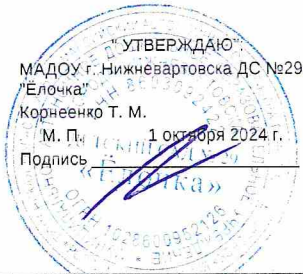
Повар:

Врач(диетсестра):

Бухгалтер:

Ваш , *Варвара*
С , *Ивановская Ф.И.*

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети-сад Корпус 1



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											
3 393	Чай с лимоном	6,91	180	0,12	0,02	10,2	41			2,83	12,8	0,32
3 001	Бутерброды с маслом	6,72	47	2,879	8,871	17,179	159,8					
7,1	Каша пшеничная молочная+	10,18	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
	Итого:			13,439	13,841	73,099	473,68		21,6	3,667	180,146	2,714
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	20	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед											
3 132	Калуста тушеная	3,4	75	1,565	2,78	7,19	60	0,025	0,03	12,495	42,5	0,61
3 083,1	Суп картофельный с фрикадельками мясными №121	2,84	180	4,777	3,73	11,119	97,2	0,097	0,085	8,064	20,88	1,057
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	10,58	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)+	49,77	70	13,081	9,888	3,85	156,625	0,172		0,858	43,365	1,033
222	Зелень в суп+	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,16	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
3 121,1	ТК № 3121.1 Фрикадельки мясные (из говядины) (реп. 121) Сб.1	12,14	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (реп. 321) Сб.1	4,05	75	1,53	2,4	10,22	68,625	0,07	0,055	9,08	18,49	0,505
	Итого:			30,338	22,6	82,663	648,174	0,513	0,295	107,646	189,385	7,042
	Полдник											
0,18	Вафли+	6,4	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
281	Кефир+	12,13	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:			6,257	5,4	19,429	149,6	0,083	0,346	1,4	241,429	0,286
	Ужин											
3 398	Напиток из плодов шиповника	8,69	200	0,678	0,278	20,744	87,778	0,011	0,056	100	21,333	0,633
180,1	Вареники ленивые+	46,87	200	24,667	23,773	34,933	453,5	0,1	0,4	0,333	218,133	1,3
182,3	Соус сладкий+	6,9	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			31,304	27,051	95,668	754,478	0,193	0,6	100,633	343,067	2,943
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	4,4	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			82,839	68,993	291,858	2 113,232	0,828	22,891	223,347	971,027	13,587

Стоимость рациона: 383,56 руб.
Стоимость по плану: 225,98 руб.
Стоимость за 10: 286,43 руб.

Повар: Май / Горюхи
Врач(диетсестра): _____ / _____
Бухгалтер: Вос / Ивановская В.И.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
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	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 213	Яйца вареные	12	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	0,27		33	1,5
3 001	Бутерброды с маслом	6,72	47	2,879	8,871	17,179	159,8					
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	7,18	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
3 395	Кофейный напиток с молоком	10,05	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,1	113,2	0,12
	Итого:			16,499	21,511	45,099	442,05	0,139	0,617	2,099	344,038	1,818
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	16,42	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											
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	19,95	80	10,16	1,876	8,578	91,849	0,062		3,44	10,933	1,298
3 313.1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (реп. 313) Сб.1	6,68	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	4,56
3 085.1	ТК № 3085.1 Суп картофельный с клецками (реп. 85, 120) Сб.1	3,11	180	1,508	2,419	8,739	62,82	0,058	0,004	4,14	16,902	0,587
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
215.1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,15	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
222	Зелень в суп+	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,34	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
239.1	Мясо для супа (куры)+	8,7	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
	Итого:			32,63	17,935	114,376	742,313	0,495	0,252	20,847	163,977	10,954
	Полдник											
0,24	Йогурт+	17,8	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
340,11	Пирожки простые печеные с джемом	3,84	50	2,89	1,17	28,78	137	0,05	0,03	0,08	9,4	0,55
	Итого:			16,048	5,117	37,991	260,158	0,05	0,108	1,659	335,716	0,813
	Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,2	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095
213.1	Кнели из говядины+	27,06	70	16,625	5,075	5,338	128,625	0,07	0,184	0,21	52,728	1,584
3 392.01	Чай с сахаром	6,01	200	0,063	0,021	10,516	42,105			0,032	10,526	0,295
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			22,716	11,674	52,971	404,63	0,255	0,319	29,042	109,809	3,923
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	4,4	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			88,793	56,437	258,536	1 885,331	0,979	1,326	113,647	996,54	17,81

Стоимость рациона: 383,56 руб.
Стоимость по плану: 176,45 руб.
Стоимость за 10: 286,43 руб.

Повар: Вар / Варукова
Врач(диетсестра): Врач / Врач
Бухгалтер: Врач / Врач

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети-сад



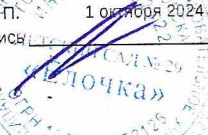
Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 001	Бутерброды с маслом	6,72	47	2,879	8,871	17,179	159,8					
3 397	Какао с молоком	8,95	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,017	1,43	137	0,43
2,1	Каша пшеничная молочная+	10,39	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
	Итого:			16,809	18,001	80,069	555,88	0,266	0,206	2,258	316,397	1,924
	Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	19,51	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:			0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед											
3 317	Макаронные изделия отварные	6,21	150	5,517	4,515	26,445	168,45	0,056	0,026		4,86	1,106
3 077	Суп картофельный	3,03	180	1,687	2,038	11,977	72,9	0,095	0,058	8,64	18,612	0,842
492	Язык отварной	96,2	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
222	Зелень в суп+	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
129,1	Кисель из клюквы+	9,26	180	0,09		24,847	103,932			1,08	5,832	0,144
52,1	Салат из квашеной капусты+	7,46	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			28,967	20,986	84,653	646,692	0,309	0,156	25,745	121,322	6,001
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	10,58	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
303	Шанежка с картофелем+	9,42	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
	Итого:			11,489	11,403	43,639	323,014	0,154	0,354	6,519	345,954	0,926
	Ужин											
0,03	Сок томатный+	14,8	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
3 268,2	Суфле из рыбы (из хека, с соусом №353)	25,89	70	11,034	6,405	2,879	112,875	0,07	0,096	0,123	35,788	0,648
3 340,2	340.2 Свекла, тушеная в сметанном соусе	9,17	150	2,427	4,961	15,245	115,65	0,032	0,072	1,713	64,515	1,962
	Итого:			18,861	11,816	47,463	372,525	0,202	0,258	17,636	139,803	5,36
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	4,4	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			76,925	62,606	263,923	1 945,111	0,95	1,014	232,157	972,475	15,012

Стоимость рациона: 383,56 руб.
Стоимость по плану: 246,83 руб.
Стоимость за 10: 286,43 руб.

Повар: Васильев / Варунова
Врач(диетсестра): Иванова / Иванова
Бухгалтер: Иванова / Иванова

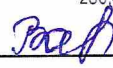
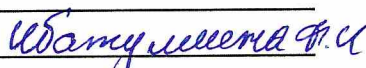
День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима сад 2024
Возрастная категория: Дети-сад

УТВЕРЖДАЮ:
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Елочка"
Корнеевко Т.М.
М.П. 1 октября 2024 г.
Подпись: 

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 001	Бутерброды с маслом	5,72	47	2,45	7,55	14,62	136					
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	11,69	50	1,1	0,2	5,6	29	0,008	0,025	2,4	2,5	0,2
3 395	Кофейный напиток с молоком	10,05	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,1	113,2	0,12
3 215	Омлет натуральный	26,03	120	10,616	19,002	2,132	221,647	0,071	0,438	0,212	88,659	2,174
	Итого:			17,016	29,162	36,712	477,647	0,119	0,603	3,712	204,359	2,494
	Завтрак 2ой											
273	Напиток "Валитек"+	7,7	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0.21	Мандарины+	18,92	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:			1,14	0,38	38,79	171,12	0,06	0,03	39,28	43,64	2,18
	Обед											
0,44	Сок фруктовый+	9,5	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
251	Азу с говядиной+	40,32	200	12,6	8	20,167	106	0,142	0,18	7,6	34	2,417
70,1	Борщ сибирский+	4,42	180	2,074	2,974	11,074	82,8	0,048	0,036	5,604	35,688	1,152
222	Зелень в суп+	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,16	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			19,954	12,904	78,315	408,09	0,353	0,328	34,766	172,738	7,019
	Полдник											
270	Горячий бутерброд с сыром+	13,09	4,167/22.163/25	7,342	11,158	13,617	187,25	0,006		0,117	168,667	0,133
3 400	Молоко кипяченое	11,76	200	6,089	5,422	10,078	113,333	0,089	0,311	2,733	252	0,211
	Итого:			13,431	16,581	23,694	300,583	0,095	0,311	2,85	420,667	0,344
	Ужин											
32,1	Чай+	0,33	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,15	Мармелад+	3,3	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
265,1	Плов с изюмом+	17,49	200	2,68	1,632	12,592	77,24	0,064	0,088	2,592	74,464	0,928
0,1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:			5,4	2,057	40,342	204,44	0,104	0,143	2,992	98,614	4,763
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	4,4	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			56,941	61,084	217,853	1 561,88	0,73	1,414	83,6	949,017	16,802

Стоимость рациона: 383,56 руб.
Стоимость по плану: 199,61 руб.
Стоимость за 10: 286,43 руб.

Повар:  / 
Врач(диетсестра): _____ / _____
Бухгалтер:  / 

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
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	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 397	Какао с молоком	8,95	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,017	1,43	137	0,43
3 001	Бутерброды с маслом	6,72	47	2,879	8,871	17,179	159,8					
5,1	Каша геркулес молочная+	10,42	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
	Итого:			13,839	18,181	59,279	456,34	0,194	0,215	2,294	323,966	1,492
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	16,42	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+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
3 028	ТК № 3028 Салат из свеклы с черносливом (рец. 28) Сб.1	2,83	50	0,758	2,575	6,575	52,492	0,008	0,025	4,317	21,108	0,8
3 317	ТК № 3317 Макароны изделия отварные (рец. 317) Сб.1	5,38	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
3 399,05	Сок яблочный		180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
3 071	Щи из квашеной капусты с картофелем	6,74	180	1,166	3,503	4,851	55,62	0,023	0,428	9,569	30,762	0,527
222	Зелень в суп+	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
3 278	Бефстроганов из отварного мяса (с соусом №354)	32,13	70	9,048	7,249	1,916	108,938	0,018	0,061	0,004	19,469	0,578
	Итого:			20,386	18,875	72,021	540,349	0,211	0,636	22,552	144,201	7,587
	Полдник											
0,14	Печенье+	4,4	40	2,24	3,54	22,32	130,253	0,023	0,016		8,693	0,629
281	Кефир*+	12,13	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:			8,04	8,54	30,32	230,253	0,1	0,36	1,4	248,693	0,829
	Ужин											
3 392,01	Чай с сахаром	5,41	180	0,057	0,019	9,464	37,895			0,028	9,474	0,265
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	8,09	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	7,32	40	0,32	0,04	1	5,64	0,013	0,013	4	9,2	0,24
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	12,48	70	4,947	2,38	2,613	50,692	0,012	0,012	4,725	18,982	0,583
	Итого:			12,184	7,689	56,858	346,276	0,245	0,165	26,913	86,135	3,049
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	4,4	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			55,348	53,485	226,577	1 609,399	0,791	1,406	113,16	845,996	13,259

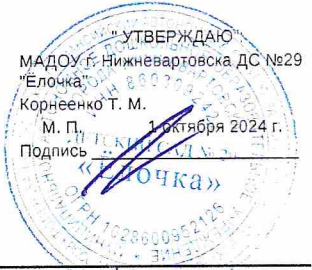
Стоимость рациона: 383,56 руб.
Стоимость по плану: 150,31 руб.
Стоимость за 10: 286,43 руб.

Повар: Иванов , Варвара

Врач(диетсестра): Иванов , Варвара

Бухгалтер: Иванов , Иванов

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
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	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 237,1	Залеканка из творога (с манной крупой)	41,96	140	24,556	16,87	24,01	345,8	0,07	0,364	0,336	206,22	0,966
3 001	Бутерброды с маслом	6,72	47	2,879	8,871	17,179	159,8					
35,1	Кофейный напиток+	13,62	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
3 359	359. Соус абрикосовый	6,67	30	0,139	0,016	19,355	78,12	0,004	0,008	0,618	47,664	0,162
	Итого:			29,824	27,197	73,427	653,254	0,128	0,597	1,989	290,658	1,659
	Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	19,51	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:			0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед											
3 125	Картофель отварной	3,61	75	1,476	2,018	11,652	70,161	0,048	0,794	10,635	7,839	0,658
3 132	Капуста тушеная	3,4	75	1,565	2,78	7,19	60	0,025	0,03	12,495	42,5	0,61
3 282,2	Котлеты, биточки, шницели рубленые (из свинины, с молоком)	29,12	80	8,85	26,07	12,56	320	0,36	0,11	0,12	34,5	1,31
3 081,2	Суп картофельный с горохом	2,64	180	3,953	3,794	11,752	97,02	0,164	0,052	4,185	27,414	1,458
123,4	Компот из плодов сушеных+	4	180	1,35		35,294	138,204					
222	Зелень в суп+	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	16,27	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,16	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			27,674	39,592	97,648	849,595	0,734	1,092	44,935	173,803	7,061
	Полдник											
302,1	Сырная палочка+	11,59	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
3 400	Молоко кипяченое	11,76	200	6,089	5,422	10,078	113,333	0,089	0,311	2,733	252	0,211
	Итого:			13,457	27,394	39,97	460,373	0,171	0,393	2,865	368,664	0,917
	Ужин											
3 213	Яйца вареные	12	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	0,27		33	1,5
247,2	ТК № 247.2 Винегрет овощной (с кап. кваш. огурцами сол.) (реп. 71) Сб.2	12,52	180	0,234	16,08	12,06	202,38	0,06	0,06	9,36	40,5	1,2
129,1	Кисель из клюквы+	9,26	180	0,09		24,847	103,932			1,08	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:			10,794	23,318	54,832	486,912	0,165	0,353	10,44	87,957	3,557
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	4,4	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			82,548	117,901	273,978	2 497,135	1,217	2,475	240,23	970,082	13,996

Стоимость рациона: 383,56 руб.
Стоимость по плану: 222,67 руб.
Стоимость за 10: 286,48 руб.

Повар: Варусева
Врач(диетсестра): /
Бухгалтер: Ибатуллина Ф.И.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
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	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 392,01	Чай с сахаром	5,41	180	0,057	0,019	9,464	37,895			0,028	9,474	0,265
3 003,3	Бутерброды с сыром (Сыр Голландский)	12,03	40\5\16	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
3 094,6	Суп молочный с гречневой крупой	10,14	180	5,373	4,93	15,374	127,44	0,101	0,198	0,819	144,792	1,013
	Итого:			12,58	12,969	44,228	343,335	0,171	0,288	0,957	314,666	2,199
	Завтрак 2ой											
3 368,5	368,5 Плоды и ягоды свежие (Бананы)	20,04	100	1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			1,5	0,5	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед											
222	Зелень в суп+	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)+	14,5	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
273	Напиток "Валитек"+	6,93	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,15	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
259	Птица, тушенная в соусе с овощами+*	37,55	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
3 082,1	ТК № 3082.1 Суп картофельный с макаронными изделиями (реп. 82) Сб.1	2,7	180	1,935	2,043	12,339	75,42	0,081	0,045	5,94	17,712	0,783
	Итого:			29,411	21,705	80,07	638,488	0,385	0,252	28,027	154,208	8,11
	Полдник											
147,2	Блины+	5,95	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
0,17	Джем+	1,25	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
3 400	Молоко кипяченое	10,58	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
	Итого:			10,28	7,759	45,53	275,24	0,176	0,315	6,46	241,8	1,168
	Ужин											
140,1	Напиток яблочный+	3,04	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
225,1	Запеканка из печени с рисом+	43,09	160	27,064	8,064	22,4	270,536	0,152		16,296	21,136	3,424
183	Соус сметанный+	1,32	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
3 054,2	Икра морковная	3,47	50	1,097	2,299	5,439	46,85	0,027	0,031	2,56	15,32	0,611
	Итого:			32,511	11,523	73,944	527,53	0,278	0,08	55,991	58,932	5,593
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	4,4	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			86,281	54,456	264,772	1 879,593	1,049	0,984	101,435	786,606	17,671

Стоимость рациона: 383,56 руб.
Стоимость по плану: 196,39 руб.
Стоимость за 10: 286,47 руб.

Повар: Ваш / Варунова
Врач(диетсестра): И
Бухгалтер: Иванов / Иванов

* УТВЕРЖДАЮ: *
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
 "Елочка"
 Корневенко Т. М.
 М. П. 11 октября 2024 г.
 Подпись: 

№ 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											
3 397	Какао с молоком	8,95	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,017	1,43	137	0,43
3 213	Яйца вареные	6	30	3,81	3,45	0,21	47,25	0,023	0,135		16,5	0,75
3 001	Бутерброды с маслом	6,72	47	2,879	8,871	17,179	159,8					
322	Каша ячневая молочная++	10,89	150	8,7	4,125	38,1	227,4	0,12	0,165	0,72	155,805	0,885
	Итого:			19,059	19,636	71,309	541,45	0,193	0,317	2,15	309,305	2,065
	Завтрак 2ой											
0,44	Сок фруктовый+	9,5	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
3 368	368.1 Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	9,12	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,02	10	16	2,2
	Итого:			1,4	0,6	37,4	151,28	0,07	0,04	14	56	3
	Обед											
222	Зелень в суп+	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,34	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
220.1	Мясо для супа+	13,01	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
216.1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,16	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
234,4	Рыба семга припущенная+	156,13	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
3 058	ТК № 3058 Борщ с картофелем (реп. 58) Сб.1	3,56	180	1,467	3,6	10,161	79,02	0,054	0,036	6,327	263,97	0,963
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (реп. 321) Сб.1	8,09	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
	Итого:			31,357	19,97	89,861	657,594	0,53	0,542	45,099	434,11	6,987
	Полдник											
281.1	Ряженка*++	15,21	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
301	Булочка российская+	6,11	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:			10,051	7,897	47,597	302,022	0,113	0,094	0,643	264,843	0,789
	Ужин											
182,3	Соус сладкий+	9,2	40	2,88	3,4	22,2	131,2	0,003	0,152	0,4	122,8	0,08
3 435	Чай	3,7	180	7,24	3,61	5,48	83	0,01	0,05	18,02	26,4	0,43
26,1	Запеканка из творога с морковью+	42,03	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
0,22	Мёд+	3,45	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:			37,03	33,431	91,105	804,99	0,183	0,664	20,3	432,795	2,682
	.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	4,4	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:											

Повар: Вад / Вадим

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: И.В. Шатушнев

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад 2024
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	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 216	Омлет с сыром	31,26	120	12,847	22,306	1,976	259,765	0,071	0,452	0,24	206,4	2,174
3 001	Бутерброды с маслом	6,72	47	2,879	8,871	17,179	159,8					
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	7,58	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
3 395	Кофейный напиток с молоком	10,05	180	2,85	2,41	14,36	91	0,04	0,14	1,1	113,2	0,12
	Итого:			19,716	38,927	38,135	581,665	0,121	0,622	5,54	344,2	2,714
	Завтрак 2ой											
3 368,2	368.2 Фрукты и ягоды свежие (груши)	19,98	100	0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	20	0,6
	Итого:			0,4	0,3	10,3	46	0,03	0,03	5	20	0,6
	Обед											
3 132	Капуста тушеная	6,8	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85	1,22
0,09	Хлеб ржаной+	1,8	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
203,1	Напиток брусничный+	22,06	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
220,1	Мясо для супа+	16,27	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
3 277	Гуляш из отварного мяса	37,19	80	10,315	8,15	2,62	125	0,025	0,07	0,555	18,6	0,79
3 076,1	Рассольник ленинградский с перловой крупой	3,91	180	1,514	3,683	11,945	86,94	0,07	0,043	5,427	19,044	0,7
222	Зелень в суп+	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			25,279	23,223	68,93	568,012	0,248	0,288	37,385	194,726	5,454
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	11,76	200	6,089	5,422	10,078	113,333	0,089	0,311	2,733	252	0,211
0,4	Пряники+	6,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			7,769	8,077	26,818	211,023	0,106	0,323	2,733	258,52	0,683
	Ужин											
249,3	Рыба горбуша для супа++	19,66	25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2
3 080,5	Суп картофельный с пшенной крупой	2,69	200	1,744	2,274	11,434	73,2	0,088	0,046	6,6	19,2	0,774
3 399,01	Сок томатный		200	2	0,2	5,8	33,333	0,056	0,056	20	14	1
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			12,994	4,754	40,574	259,333	0,264	0,162	26,6	49,45	2,924
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	4,4	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			66,157	75,281	184,757	1 666,033	0,768	1,425	77,258	875,896	12,377

Стоимость рациона: 383,56 руб.
Стоимость по плану: 213,32 руб.
Стоимость за 10: 286,43 руб.

Повар: В.И. Ваврушина
Врач(диетсестра): И
Бухгалтер: В.В. Иватушешкина