

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад Корпус 1



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	6,22	180	0,057	0,019	9,464	37,895			0,028	9,474	0,265
5,1	Каша геркулес молочная+	13,66	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
	Итого:			9,797	13,689	50,364	363,435	0,144	0,198	0,892	196,44	1,327
	Завтрак 2ой											
3 368	368.1 Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	12,54	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											
3 278	Бефстроганов из отварного мяса (с соусом №354)	36,32	70	9,048	7,249	1,916	108,938	0,018	0,061	0,004	19,469	0,578
273	Напиток "Валитек"+	7,92	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
82,1	ТК № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (реп. 134) Сб.2	3,35	180	1,278	1,791	6,759	48,24	0,036	0,027	5,94	15,48	0,432
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	13	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	1,15	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
3 317	ТК № 3317 Макароны изделия отварные (реп. 317) Сб.1	7,87	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			20,326	14,417	83,236	549,945	0,208	0,178	19,896	105,035	9,566
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	14,36	180	5,48	4,88	9,07	102	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19
301	Булочка российская+	8,91	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			10,44	8,26	54,8	335,1	0,16	0,36	2,51	246,45	0,877
	Ужин											
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (реп. 321) Сб.1	13,01	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
123,4	Компот из фруктов сушеных+	4,86	180	1,35		35,294	138,204					
234,5	Рыба минтай припущенная+	22,66	70	18,515	0,901	0,06	84,096	0,613	0,088	1,593	34,379	0,49
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
3 010	ТК № 3010 Салат из горошка зеленого консервированного (реп.10) Сб.1	4,41	30	0,595	1,555	1,875	25,08	0,03	0,015	3,3	6,435	0,205
	Итого:			27,32	7,706	81,009	499,43	0,863	0,243	23,053	89,294	2,655
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			68,283	44,473	279,209	1 791,91	1,405	0,999	56,351	662,218	16,628

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 194,07 руб.
Стоимость за 10: 344,74 руб.

шеф повар: Вар , Варукова

Врач(диетсестра): /

бухгалтер: ИОО , Ивановичева Т.И

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад Корпус

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Ёлочка"
Корнеев Т. М.
М. П. 1 января 2025 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	37,55	140	16,758	18,259	23,723	320,733	0,077	0,308	1,106	191,009	0,938
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,64	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
35,1	Кофейный напиток+	19,86	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			22,308	28,609	57,159	563,993	0,137	0,588	2,346	250,379	1,588
	Завтрак 2ой											
3 368,5	368.5 Фрукты и ягоды свежие (Бананы)	25,05	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											
3 315	Рис отварной	10,37	130	3,164	4,658	31,793	181,74	0,022	0,017		1,183	0,456
3 063	Борщ с фасолью и картофелем	6,3	180	2,552	3,672	10,462	85,14	0,067	0,04	4,527	36,18	1,228
492	Язык отварной	111,15	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
273,4	Напиток лимонный	3,08	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
	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
215,1	Сметана в суп+	1,68	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	1,15	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
	Итого:			27,982	21,054	77,728	612,78	0,26	0,158	19,665	148,638	8,666
	Полдник											
281	Кефир+	17,27	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,18	Вафли+	5,88	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064
	Итого:			6,143	5,3	16,571	137,2	0,081	0,346	1,4	241,071	0,264
	Ужин											
3 132	Капуста тушеная	9,41	150	3,13	5,56	14,38	120	0,05	0,06	24,99	85	1,22
	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из говядины, с молоком)	40,74	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	1,2
3 282,1	378.2 Кисель из плодов или ягод свежих (Брусника)	15,04	180	0,113	0,09	24,311	98,46	0,002	0,036	1,647	11,07	0,108
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			19,483	15,34	74,591	516,26	0,212	0,256	26,757	142,57	3,478
	.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			77,416	70,803	247,05	1 925,233	0,73	1,398	60,168	799,658	14,599

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 340,15 руб.
Стоимость за 10: 344,74 руб.

шеф повар: Васильев , Вардеев
Врач(диетсестра): _____
бухгалтер: Иванова , Ивановича Е.И

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад Корпус

" УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Ёлочка"
Корнеев Т. М.
М. П. 1 января 2025 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 397	Какао с молоком	11,72	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,017	1,43	137	0,43
3 003,3	Бутерброды с сыром (Сыр Голландский)	18,64	0/0	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
6,1	Каша манная молочная+	13,82	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
	Итого:			17,93	15,89	66,17	481,02	0,192	0,296	2,404	475,96	1,737
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	17,76	85	0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	Итого:			0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	Обед											
3 399,05	Сок яблочный		180	0,9		18,18	76	0,02	0,02	3,6	12,6	2,52
3 085,1	Суп картофельный с клецками №119	2,6	180	7,416	11,16	45,279	311,4	0,27	0,171	20,7	81,99	2,43
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
300,2	Клецки+	2,5	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,89	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,18	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	34,78	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+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,77	2	0,13	0,01	0,6	3			0,2	3,6	2
	Итого:			32,439	27,523	110,267	819,332	0,604	0,432	52,257	232,523	12,294
	Полдник											
303	Шанежка с картофелем+	14,73	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
3 400	Молоко кипяченое	15,96	200	6,089	5,422	10,078	113,333	0,089	0,311	2,733	252	0,211
	Итого:			13,099	13,032	50,408	371,183	0,175	0,397	7,468	391,013	1,07
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
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	13,24	150	0,195	13,4	10,05	168,65	0,05	0,05	7,8	33,75	1
0,15	Мармелад+	3,64	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
32,1	Чай+	0,3	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
	Итого:			12,355	20,93	49,87	447,19	0,175	0,386	8,16	94,89	6,482
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			76,588	77,545	283,6	2 149,478	1,179	1,536	121,289	1 232,286	21,84

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 190,68 руб.
Стоимость за 10: 344,74 руб.

шеф повар: Васильев , Варварина

Врач(диетсестра): Иванова , Иванова

бухгалтер: Иванова , Иванова

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
 "Елочка"
 Корнеев Т. М.
 М. П. 1 января 2025 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											
35.1	Кофейный напиток+	17,87	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
3 001	Бутерброды с маслом	11.68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
3 093,2	Суп молочный с макаронными изделиями	13,6	180	5,175	4,691	16,954	130,68	0,077	0,182	0,819	145,458	0,457
	Итого:			9,875	13,681	44,459	336,214	0,131	0,407	1,854	182,232	0,988
	Завтрак 2ой											
0.33	Киви+	21.95	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
273	Напиток "Валитек"+	7,92	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
	Итого:			1,106	0,562	36,261	166,808	0,02	0,04	181,152	47,776	2,672
	Обед											
3 028	Салат из свеклы с черносливом	3,87	50	0,784	2,59	9,831	65,75	0,01	0,024	4,321	21,11	0,801
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) С6.1	13,01	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	0,11	18,16	36,98	1,01
3 067	ТК № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (рец. 67) С6.1	4,13	180	1,251	3,519	6,111	61,02	0,036	0,585	13,293	31,194	0,576
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) С6. 1994 г.	0,77	2	0,13	0,01	0,6	3			0,2	3,6	2
0.09	Хлеб ржаной+	2,5	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
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,72	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
220,1	Мясо для супа+	10,96	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
234,4	Рыба семга припущенная+	173,46	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
0.13	Сметана в суп+	1,68	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	Итого:			30,145	21,349	94,287	682,684	0,485	1,085	44,074	215,744	8,865
	Полдник											
147,1	Блины+	7,7	70	4,743	2,879	29,636	147,079	0,096	0,035		12,801	0,928
0,17	Джем+	3,09	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
281,1	Ряженка*+	19,24	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:			10,053	7,379	47,426	278,319	0,136	0,058	6,54	239,301	1,183
	Ужин											
187,1	Суфле из капусты+	23,63	180	11,736	22,824	17,784	315,936	0,086	0,223	33,43	236,894	2,117
3 378	378.1 Кисель из плодов или ягод свежих (Клюква)	15,18	180	0,083	0,036	23,526	94,68	0,002	0,004	1,647	9,684	0,139
3 350	350. Соус молочный (для подачи к блюду)	2,98	30	0,617	157,26	2,128	25,14	0,008	0,023	0,098	19,764	0,058
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			16,236	180,57</							

шеф повар: Васильев / Варченко

Врач(диетсестра): /

бухгалтер: ДОО / Ибатуллаева 8 4

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
 "Елочка"
 Корнеев Т. М.
 М. П. 1 января 2025 г.
 Подпись _____

№ 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											
3 215	Омлет натуральный	30,11	120	10,616	19,002	2,132	221,647	0,071	0,438	0,212	88,659	2,174
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	6,58	50	0,95	4,45	3,85	59,25	0,008	0,025	3,5	20,5	0,35
3 397	Какао с молоком	11,72	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,017	1,43	137	0,43
	Итого:			17,686	34,192	36,422	523,897	0,129	0,48	5,142	246,159	2,954
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	17,3	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:			0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Обед											
3 399,01	Сок томатный		200	2	0,2	5,8	33,333	0,056	0,056	20	14	1
3 121,1	ТК № 3121.1 Фрикадельки мясные (из говядины) (рец. 121) Сб.1	13,59	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	13,87	60	0,48	0,06	1,02	6,54	0,01	0,01	3	13,8	0,36
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	1,15	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	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
3 083,1	Суп картофельный с фрикадельками мясными №121	4,9	180	4,777	3,73	11,119	97,2	0,097	0,085	8,064	20,88	1,057
470	Плов из отварной свинины+	35,47	200	7,13	14,435	36,783	305,913	0,235		1,8	16,487	1,33
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			22,788	21,603	73,121	580,146	0,504	0,25	38,414	121,525	9,28
	Полдник											
3 400	Молоко кипяченое	15,96	200	6,089	5,422	10,078	113,333	0,089	0,311	2,733	252	0,211
0,14	Печенье+	3,72	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
	Итого:			7,097	7,015	20,122	171,947	0,099	0,318	2,733	255,912	0,494
	Ужин											
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+	10,4	40	0,44	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,32
3 392,01	Чай с сахаром	6,91	200	0,063	0,021	10,516	42,105			0,032	10,526	0,295
3 250,4	Рыба, запеченная с картофелем (хек с соусом №352)	35,5	200	15,875	12,75	19,675	257,5	0,175	0,15	5,45	79,75	1,475
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			20,178	13,261	54,931	422,405	0,259	0,188	11,482	105,776	3,04
	.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	<											

шеф повар: Бар / Баренс

Врач(диетсестра):

бухгалтер: Иванушина Т.И.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад Корпус



" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Елочка"
Корнеевко Т. М.
М. П. 1 января 2025 г.
Подпись _____

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
35.1	Кофейный напиток+	17,87	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
322	Каша ячневая молочная++	17,53	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
	Итого:			15,14	13,94	73,224	478,414	0,198	0,423	1,899	223,74	1,593
	Завтрак 2ой											
0.23	Груша+	17	85	0,34	0,026	8,075	34,468	0,017	0,026	4,25	16,15	1,955
	Итого:			0,34	0,026	8,075	34,468	0,017	0,026	4,25	16,15	1,955
	Обед											
3 277	Гуляш из отварного мяса	37,07	70	9,026	7,131	2,293	109,375	0,022	0,061	0,486	16,275	0,691
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220.1	Мясо для супа+	14,61	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
273	Напиток "Валитек"+	7,92	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
52.1	Салат из квашеной капусты+	8,99	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367
0.13	Сметана в суп+	1,68	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0.01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0.09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0.2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	1,15	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
3 076.1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (рец. 76) Сб.1	5,65	180	1,512	3,681	11,943	86,94	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
3 313.1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (рец. 313) Сб.1	7,21	130	7,453	5,278	33,488	211,25	0,182	0,095		12,844	3,952
	Итого:			27,695	23,641	98,388	721,723	0,385	0,312	23,44	131,706	13,099
	Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	7,39	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
3 400	Молоко кипяченое	15,96	200	6,089	5,422	10,078	113,333	0,089	0,311	2,733	252	0,211
	Итого:			10,872	9,622	48,168	323,333	0,19	0,311	2,769	273,11	0,971
	Ужин											
0.1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
216.1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	7,34	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,027	0,013	10	5,6	0,36
3 291.2	Запеканка картофельная с мясом или печенью (с печенью)	30,56	180	11,453	7,031	30,746	231,75	0,27	0,9	6,109	26,775	4,174
3 354	354. Соус сметанный	2,26	30	0,422	1,499	1,76	22,23	0,006	0,009	0,011	8,19	0,062
203.1	Напиток брусничный+	12,15	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
	Итого:			16,204	9,06	79,777	448,602	0,383	0,952	17,47	60,597	5,69
	Питьевой режим											
0.34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			70,251	56,288	307,632	2 006,54	1,172	2,024	49,828	714,303	23,31

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 236,17 руб.
Стоимость за 10: 344,74 руб.

шеф повар: Варф / Варуша

Врач(диетсестра): _____ / _____

бухгалтер: д.бд / Ивану шеева ф.и

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад Корпус

"УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Ёлочка"
Корнеевко Т. М.
М. П. 1 января 2025 г.
Подпись

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
3 234	Пудинг из творога (паровой)	47,34	140	21,294	13,72	32,97	340,2	0,084	0,336	0,266	179,2	1,344
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
185,1	Соус клюквенный+	1,74	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
3 397	Какао с молоком	11,72	180	3,67	3,19	15,82	107	0,05	0,017	1,43	137	0,43
	Итого:			27,414	24,46	67,37	598,08	0,134	0,353	1,9	317,04	1,798
	Завтрак 2ой											
0,26	Виноград+	35,41	85	0,51	0,17	12,75	52,02	0,043	0,017	5,1	25,5	0,51
	Итого:			0,51	0,17	12,75	52,02	0,043	0,017	5,1	25,5	0,51
	Обед											
3 282,2	Котлеты, биточки, шницели рубленые (из свинины, с молоком)	27,94	80	8,85	26,07	12,56	320	0,36	0,11	0,12	34,5	1,31
3 399,01	Сок томатный		200	2	0,2	5,8	33,333	0,056	0,056	20	14	1
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	10,96	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	1,68	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	6,98	180	1,287	2,781	7,308	59,436	0,045	0,036	6,12	14,58	0,486
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	1,15	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
3 336,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	9,75	150	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
	Итого:			22,382	36,896	55,398	644,539	0,588	0,336	52,18	193,77	9,201
	Полдник											
340,1	Пирожки простые печеные с повидлом	5,14	50	2,88	1,17	27,78	133	0,05	0,03	0,02	9,7	0,68
281	Кефир+	17,27	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:			8,68	6,17	35,78	233	0,128	0,374	1,42	249,7	0,88
	Ужин											
3 213	Яйца вареные	12	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	0,27		33	1,5
3 380	380 Кисель из кураги	12,9	200	0,892	0,06	28,584	118,4	0,02	0,04	0,488	16,8	0,602
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
3 087	ТК № 3087 Суп с рыбными консервами (рец. 87) Сб.1	29,72	200	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,09	5,47	27,18	0,76
	Итого:			17,472	12,45	60,944	428,05	0,205	0,43	5,958	88,48	3,812
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			76,458	80,146	232,242	1 955,689	1,098	1,51	66,558	883,49	16,203

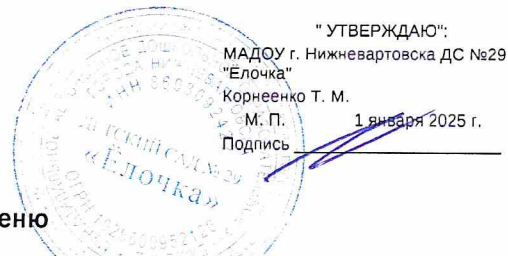
Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 255,53 руб.
Стоимость за 10: 344,74 руб.

шеф повар: Веш / Вареница

Врач(диетсестра): _____ / _____

бухгалтер: Лео / Кбату меева ф. и

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад Корпус



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	6,22	180	0,057	0,019	9,464	37,895			0,028	9,474	0,265
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
2,1	Каша пшеничная молочная+	13,9	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
	Итого:			12,767	13,509	71,154	462,975	0,216	0,189	0,856	188,871	1,759
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	20	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Итого:			1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Обед											
3 081,2	Суп картофельный с горохом	3,97	180	3,953	3,794	11,752	97,02	0,164	0,052	4,185	27,414	1,458
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	20,72	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	20,59	70	8,89	1,641	7,506	80,368	0,054		3,01	9,567	1,136
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)+	11,48	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
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
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	1,15	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
3 317	ТК № 3317 Макароны изделия отварные (рец. 317) Сб.1	7,87	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,03		4,86	1,11
	Итого:			34,988	22,641	96,182	720,962	0,461	0,158	78,59	129,753	11,084
	Полдник											
302,1	Сырная палочка+	17,59	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
3 400	Молоко кипяченое	15,96	200	6,089	5,422	10,078	113,333	0,089	0,311	2,733	252	0,211
	Итого:			14,685	31,056	44,952	518,213	0,185	0,407	2,887	388,108	1,035
	Ужин											
3 054,2	ТК № 3054.2 Икра морковная (рец. 54) Сб.1	2,71	40	0,88	1,844	4,353	37,48	0,013	0,013	2,047	12,253	0,487
3 398	Напиток из плодов шиповника	9,47	180	0,61	0,25	18,67	79	0,01	0,05	90	19,2	0,57
236,1	Печень по – строгановски+	25,88	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
3 316	ТК № 3316 Рис припущенный (рец. 316) Сб.1	9,31	130	3,16	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
	Итого:			17,94	14,691	83,904	541,37	0,311	0,111	112,417	71,471	6,729
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			81,579	81,976	312,992	2 313,36	1,204	0,905	202,75	793,602	21,089

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 219,8 руб.
Стоимость за 10: 344,74 руб.

шеф повар: Васильев / Варварина

Врач(диетсестра): _____ / _____

бухгалтер: Иванова / Иванова ф. и

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад Корпус



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	11,72	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	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
7,1	Каша пшеничная молочная+	11,07	150	8,7	4,125	38,1	227,4		18	0,698	139,455	1,995
	Итого:			18,63	18,315	68,75	517,65	0,073	18,152	2,128	292,955	3,175
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	16	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
0,44	Сок фруктовый+	10	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			1,32	0,224	35,2	139,72	0,056	0,044	8	55,2	2,64
	Обед											
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)+	51,81	70	13,081	9,888	3,85	156,625	0,172		0,858	43,365	1,033
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	10,96	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
140,1	Напиток яблочный+	3,85	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,18	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
0,13	Сметана в суп+	1,68	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	1,15	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
3 058	ТК № 3058 Борщ с картофелем (рец. 58) Сб.1	5,43	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 (рец. 321) Сб.1	11,28	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
	Итого:			25,605	21,803	73,111	587,729	0,487	0,251	77,898	414,89	9,314
	Полдник											
0,4	Пряники+	6,95	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,24	Йогурт+	22	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
	Итого:			14,838	6,602	25,951	220,848	0,017	0,09	1,579	332,836	0,735
	Ужин											
3 231	Сырники из творога	76,17	200	18,6	12,66	10,76	232	0,06	0,28	0,26	155,6	0,74
0,22	Мёд+	3,26	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
182,3	Соус сладкий+	7,65	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный+	1,18	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
32,1	Чай+	0,33	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:			23,54	15,635	47,3	424,4	0,102	0,449	1,16	272,45	4,635
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			83,933	62,579	250,312	1 890,347	0,734	18,986	90,765	1 377,331	20,501

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 289,14 руб.
Стоимость за 10: 344,74 руб.

шеф повар: Вас / Варченко

Врач(диетсестра): _____ / _____

бухгалтер: 100 / Кобатушкова Ф.И.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 2025
Возрастная категория: Дети-сад Корпус

УТВЕРЖДАЮ:
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Ёлочка"
Корнеевко Т. М.
М. П. 1 января 2025 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
35,1	Кофейный напиток+	17,87	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	14,7	50	1,1	0,2	5,6	29	0,008	0,025	2,4	2,5	0,2
3 216	Омлет с сыром	40,06	120	12,847	22,306	1,976	259,765	0,071	0,452	0,24	206,4	2,174
3 001	Бутерброды с маслом	11,68	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
	Итого:			18,647	31,496	35,081	494,299	0,133	0,702	3,675	245,674	2,905
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	17,76	85	0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	Итого:			0,765	0,17	6,885	30,753	0,034	0,026	51	28,9	0,255
	Обед											
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	11,56	50	0,4	0,05	0,85	5,45	0,008	0,008	2,5	11,5	0,3
3 276	Жаркое по-домашнему	82,49	200	25,027	6,791	19,955	240,909	0,191	0,309	8,155	28,273	3,664
3 071	Щи из квашеной капусты с картофелем	8,6	180	1,166	3,503	4,851	55,62	0,023	0,428	9,569	30,762	0,527
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,72	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,13	Сметана в суп+	1,68	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	1,15	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
	Итого:			31,809	11,789	83,861	561,643	0,331	0,888	27,823	182,295	11,09
	Полдник											
0,14	Печенье+	3,72	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
3 400	Молоко кипяченое	15,96	200	6,089	5,422	10,078	113,333	0,089	0,311	2,733	252	0,211
	Итого:			7,097	7,015	20,122	171,947	0,099	0,318	2,733	255,912	0,494
	Ужин											
3 269,3	Пудинг рыбный запеченный (из трески, с соусом №353)	22,07	70	8,235	4,289	6,128	96,091	0,051	0,07	0,197	35,764	0,49
277,1	Свекла тушенная с луком+	9,74	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85
0,03	Сок томатный+	15	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			17,865	18,569	57,168	454,821	0,201	0,24	28,397	139,014	6,09
	.Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			76,182	69,039	203,117	1 713,463	0,798	2,173	113,629	860,794	20,836

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 288,91 руб.
Стоимость за 10: 344,74 руб.

шеф повар: Варварова

Врач(диетсестра): /

бухгалтер: Иванова / Иванова