

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
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											
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	8,74	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
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
	Итого:			11,99	15,11	53,784	395,074	0,198	0,423	1,899	223,74	1,593
	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											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	13	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
3 067	ТК № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (реп. 67) Сб.1	4,23	180	1,251	3,519	6,111	61,02	0,036	0,585	13,293	31,194	0,576
220,1	Мясо для супа+	17,43	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
3 282,2	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из свинины, с молоком)	24,45	70	7,744	22,811	10,99	280	0,315	0,096	0,105	30,188	1,146
3 313,1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (реп. 313) Сб.1	8,32	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	0,11		14,82	4,56
3 350	Соус молочный (для поддачи к блюду)	1,99	20	0,411	104,84	1,418	16,76	0,005	0,015	0,065	13,176	0,039
273	Напиток "Валитек"+	7,92	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			27,792	142,462	104,645	883,448	0,672	0,923	27,177	156,843	11,055
	Полдник											
0,14	0,14Печенье+	3,72	30	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
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:			7,769	8,077	26,818	211,023	0,106	0,323	2,733	258,52	0,683
	Ужин											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,49	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	0,01	3	6,9	0,18
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	15,93	80	5,653	2,72	2,987	57,933	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667
3 318	ТК № 3318 Картофель отварной (реп. 318) Сб.1	11,31	130	2,479	3,744	19,942	123,37	0,13	0,078	18,2	12,688	1,005
129,1	Кисель из клюквы+	10,5	180	0,09		24,847	103,932			1,08	5,832	0,144
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			12,262	6,944	71,866	404,265	0,233	0,131	27,68	58,613	2,946
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			60,213	172,993	266,913	1 937,811	1,239	1,821	69,49	722,717	18,479

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 207,28 руб.
Стоимость за 10: 335,24 руб.

шеф-повар:

мед. сестра:

бухгалтер:

Тарасов / *Тарасов*
Сав / *Саватурская Н.С.*

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Дети сад



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											
3 093,2	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
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	8,74	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
3 393	Чай с лимоном	7,68	180	0,12	0,02	10,2	41			2,83	12,8	0,32
	Итого:			11,555	15,711	41,984	354,93	0,1	0,317	3,649	174,758	1,527
	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											
3 028	ТК № 3028 Салат из свеклы с черносливом (рец. 28) С6.1	3,86	50	0,758	2,575	6,575	52,492	0,008	0,025	4,317	21,108	0,8
3 077	ТК № 3077 Суп картофельный (рец. 77) С6.1	5,65	180	1,683	2,034	11,979	72,9	0,099	0,054	8,64	18,612	0,846
220,1	Мясо для супа+	17,43	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
3 298	Голубцы ленивые	52,56	160	14,12	9,04	20,26	219	0,08	0,15	20,03	60	1,63
3 354	3354. Соус сметанный	1,51	20	0,281	0,999	1,174	14,82	0,004	0,006	0,008	5,46	0,042
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
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			26,083	18,888	75,958	579,022	0,302	0,367	127,994	170,07	6,325
	Полдник											
3 449,3	Оладьи с повидлом	7,22	77	5,36	4,804	32,666	195,462	0,107	0,095	0,278	60,06	0,995
0,24	Йогурт+	22	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
	Итого:			18,518	8,751	41,876	318,619	0,107	0,173	1,857	386,376	1,258
	Ужин											
3 238	Залеканка из творога с морковью	50,29	200	23,2	20,58	47,56	468	0,12	0,4	1,42	227,6	1,38
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
0,44	Сок фруктовый+	9	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			30,06	23,76	112,39	777,752	0,238	0,562	5,32	367,2	3,11
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			87,716	67,61	293,208	2 125,323	0,786	1,468	148,821	1 115,404	12,822

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 259,83 руб.
Стоимость за 10: 335,21 руб.

шеф-повар: М.В. Вареница
мед. сестра: И
бухгалтер: И.И. Ибатуллин Ф.И

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	13,29	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
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
36,2	Какао на молоке	15,87	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
	Итого:			21,739	16,696	81,657	567,169	0,142	21,69	3,287	544,151	3,539
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	20	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:			0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед											
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
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
82,1	ТК № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (реп. 134) Сб.2	3,43	180	1,278	1,791	6,759	48,24	0,036	0,027	5,94	15,48	0,432
239,1	Мясо для супа (куры)+	9,18	20	9,576	9,16	0,112	120,96	0,054		1,356	14,216	0,84
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
259,2	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами	30,89	200	13,31	2,6	20,49	158,57	0,21		24,34	42,65	2,22
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
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			28,534	15,371	67,901	520,564	0,432	0,128	86,323	132,392	6,642
	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											
3 054,2	ТК № 3054.2 Икра морковная (реп. 54) Сб.1	2,71	40	0,88	1,844	4,353	37,48	0,013	0,013	2,047	12,253	0,487
236,1	Печень по – строгановски+	26,32	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
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
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,72	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			21,04	15,234	99,689	613,644	0,361	0,145	24,667	107,143	8,231
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			82,585	56,953	306,915	2 065,26	1,145	22,304	122,046	1 084,796	21,685

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 201,52 руб.
Стоимость за 10: 335,21 руб.

шеф-повар: Виктор / Александр

мед. сестра: _____ / _____

бухгалтер: Евдокия / Светлана Ф.И.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
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											
3 234	Пудинг из творога (паровой)	40,58	120	18,252	11,76	28,26	291,6	0,072	0,288	0,228	153,6	1,152
3 001	Бутерброды с маслом	8,74	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
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:			23,202	20,91	61,156	519,74	0,132	0,538	1,582	195,3	1,766
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	20,9	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
273	Напиток "Валитек"+	7,92	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
	Итого:			1,206	0,362	36,261	155,988	0,04	0,03	61,152	41,776	2,172
	Обед											
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
3 076,1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (рец. 76) Сб.1	5,89	180	1,512	3,681	11,943	86,94	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702
220,1	Мясо для супа+	13,07	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
30,1	Котлеты рыбные (треска) с морковью+	30,74	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	11,78	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
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
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			25,224	16,911	86,387	583,744	0,387	0,405	92,198	167,875	6,084
	Полдник											
340,11	Пирожки простые печеные с джемом	5,51	50	2,89	1,17	28,78	137	0,05	0,03	0,08	9,4	0,55
281	Кефир++	15,54	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:			8,11	5,67	35,98	227	0,12	0,34	1,34	225,4	0,73
	Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	18,02	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
3 213	Яйца вареные	12	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	0,27		33	1,5
0,22	Мёд+	4,89	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
32,1	Чай+	0,3	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			14,933	14,883	52,503	403,76	0,251	0,462	35,22	104,506	6,836
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			72,675	58,736	272,287	1 890,232	0,93	1,775	191,492	743,857	17,59

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 261,57 руб.
Стоимость за 10: 335,21 руб.

шеф-повар: Таб / Марусина
мед. сестра: _____
бухгалтер: ЛБВ / Иванушина Ф.И

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Елочка"
Корнеевко Т. М.
М.П. ЖНЕВАРТОВСКА
1 апреля 2025 г.
Подпись 030

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	40,06	120	12,847	22,306	1,976	259,765	0,071	0,452	0,24	206,4	2,174
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
3 001	Бутерброды с маслом	8,74	0/0	2,45	7,55	14,62	136					
3 392,01	Чай с сахаром	6,22	180	0,057	0,019	9,464	37,895			0,028	9,474	0,265
	Итого:			16,304	34,325	29,911	492,909	0,079	0,477	3,768	236,374	2,789
	Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	21,95	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											
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
3 058	ТК № 3058 Борщ с картофелем (реп. 58) Сб.1	5,59	180	1,467	3,6	10,161	79,02	0,054	0,036	6,327	263,97	0,963
220,1	Мясо для супа+	13,07	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
470	Плов из отварной свинины+	35,47	200	7,13	14,435	36,783	305,913	0,235		1,8	16,487	1,33
3 399,01	Сок томатный		200	2	0,2	5,8	33,333	0,056	0,056	20	14	1
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			18,627	22,435	71,169	563,126	0,45	0,199	35,689	359,147	5,975
	Полдник											
0,18	Вафли+	5,88	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064
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:			6,432	5,722	18,649	150,533	0,092	0,313	2,733	253,071	0,275
	Ужин											
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
3 336,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (реп. 336) Сб.1	9,75	150	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97
3 380	Кисель из кураги	11,61	180	0,803	0,054	25,726	106,56	0,018	0,036	0,439	15,12	0,542
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			20,164	14,272	64,226	468,105	0,3	0,106	21,887	136,525	3,494
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			62,327	77,153	192,054	1 721,674	0,941	1,134	244,078	1 034,117	13,337

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 258,47 руб.
Стоимость за 10: 335,21 руб.

шеф-повар: Ваш / Меркушев

мед. сестра: /

бухгалтер: с.в. / Иванушина Т.И

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29
"Ёлочка"
Корнеевко Т.М.
М.П. 11 апреля 2025 г.
Подпись 86030

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											
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
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
36,2	Какао на молоке	14,99	170	3,919	3,519	15,628	109,829	0,068		2,21	204,383	0,213
	Итого:			21,509	16,489	80,738	560,709	0,282	0,288	3,184	551,749	2,195
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	12,5	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед											
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	13	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
3 081,2	Суп картофельный с горохом	4,13	180	3,953	3,794	11,752	97,02	0,164	0,052	4,185	27,414	1,458
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
3 277	Гуляш из отварного мяса	43,58	70	9,026	7,131	2,293	109,375	0,022	0,061	0,486	16,275	0,691
3 317	ТК № 3317 Макароны изделия отварные (рец. 317) Сб.1	6,82	130	4,784	3,917	22,923	145,99	0,052	0,026		4,212	0,962
273	Напиток "Валитек"+	7,92	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			22,048	15,685	84,179	572,203	0,333	0,199	18,323	100,367	7,5
	Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+	8,32	60	4,44	1,903	42,437	186,394	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
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:			10,529	7,325	52,515	299,728	0,169	0,361	2,793	267,917	1,385
	Ужин											
3 010	ТК № 3010 Салат из горошка зеленого консервированного (рец.10) Сб.1	4,41	30	0,595	1,555	1,875	25,08	0,03	0,015	3,3	6,435	0,205
3 291,2	3291,20 Запеканка картофельная с мясом или печенью (с печенью)	31,59	180	11,453	7,031	30,746	231,75	0,27	0,9	6,109	26,775	4,174
3 354	3354. Соус сметанный	2,26	30	0,422	1,499	1,76	22,23	0,006	0,009	0,011	8,19	0,062
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,72	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			17,619	10,535	97,507	549,974	0,404	1,026	11,67	105,01	6,795
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			71,745	50,074	324,739	2 025,293	1,218	1,894	200,97	1 050,043	20,077

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 216,49 руб.
Стоимость за 10: 335,21 руб.

шеф-повар: Васильев

мед. сестра: Корнеевко Т.М.

бухгалтер: Корнеевко Т.М.



День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
Возрастная категория: Дети сад



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											
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
3 001	Бутерброды с маслом	9,13	0/0	2,559	7,886	15,27	142,044					
3 392,01	Чай с сахаром	6,22	180	0,057	0,019	9,464	37,895			0,028	9,474	0,265
	Итого:			9,726	12,585	55,694	375,959	0,072	0,189	0,892	188,034	0,652
	Завтрак 2ой											
0,26	Виноград+	41,66	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
0,44	Сок фруктовый+	7,5	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
	Итого:			1,35	0,35	35,7	141,66	0,08	0,035	9	60	1,2
	Обед											
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
3 063	3063 Борщ с фасолью и картофелем	6,38	180	2,552	3,672	10,462	85,14	0,067	0,04	4,527	36,18	1,228
220,1	Мясо для супа+	13,07	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
234,4	Рыба семга припущенная+	173,46	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (реп. 321) Сб.1	11,78	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
273,4	273,4Напиток лимонный	3,08	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			29,324	18,521	62,805	536,85	0,491	0,451	35,916	150,193	5,546
	Полдник											
301	301 Булочка росийская+	8,91	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281,1	Ряженка*+	21,38	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:			10,76	8,38	54,13	335,322	0,124	0,106	0,65	267,65	0,887
	Ужин											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,51	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	0,01	7,5	4,2	0,27
3 282,1	3282,1 Котлеты, биточки, шницели рубленные (из говядины, с молоком)	41,6	70	10,885	8,085	10,99	160,125	0,07	0,114	0,105	30,625	1,05
3 316	ТК № 3316 Рис припущенный (реп. 316) Сб.1	9,31	130	3,16	3,727	31,781	173,29	0,017	0,017		2,097	0,442
139,1	Напиток клюквенный+	11,91	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			18,265	12,322	86,068	525,924	0,196	0,18	10,98	52,004	2,91
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			69,425	52,157	294,397	1 915,715	0,964	0,96	57,439	726,881	11,197

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 408,09 руб.
Стоимость за 10: 335,24 руб.

шеф-повар:

мед. сестра:

бухгалтер:

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
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											
2,1	Каша пшѐнная молочная+	13,9	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
3 001	Бутерброды с маслом	9,13	0/0	2,559	7,886	15,27	142,044					
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
	Итого:			15,069	15,266	75,224	500,658	0,27	0,414	1,863	216,171	2,025
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	20,9	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											
3 085,1	Суп картофельный с клецками №119	2,75	180	7,416	11,16	45,279	311,4	0,27	0,171	20,7	81,99	2,43
239,1	Мясо для супа (куры)+	4,59	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
300,2	Клѐцки+	2,5	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
117,1	117,1 Суфле из кур+	30,44	70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006
3 336,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) С6.1	8,45	130	2,149	3,363	9,802	78,104	0,026	0,035	17,845	57,668	0,841
0,03	0,01 Сок томатный+	13,5	180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,62
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			31,674	31,379	86,769	756,257	0,486	0,457	58,521	259,406	8,593
	Полдник											
303	303Шанежка с картофелем+	14,95	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											
3 087	ТК № 3087 Суп с рыбными консервами (рец. 87) С6.1	29,97	200	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,09	5,47	27,18	0,76
3 213	Яйца вареные	12	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0,045	0,27		33	1,5
123,4	123,4Компот из плодов сушеных+	4,86	180	1,35		35,294	138,204					
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			17,93	12,39	67,654	447,854	0,185	0,39	5,47	71,68	3,21
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			78,672	72,267	288,155	2 112,133	1,156	1,689	133,323	981,27	15,2

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 213.89 руб.
Стоимость за 10: 335.21 руб.

шеф-повар: М.П. / Варченко
мед. сестра: _____ / _____
бухгалтер: И.О. / Иванушина Ф.И.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
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											
3 094,6	ТК № 3094.6 Суп молочный с гречневой крупой (рец. 94) Сб.1	11,33	170	5,075	4,658	14,518	120,36	0,094	0,187	0,774	136,68	0,961
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
36,2	Какао на молоке	14,99	170	3,919	3,519	15,628	109,829	0,068		2,21	204,383	0,213
	Итого:			16,143	16,197	49,536	408,189	0,232	0,277	3,094	501,463	2,093
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	20	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:			0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед											
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
3 083,1	ТК № 3083.1 Суп картофельный с мясными фрикадельками (рец. 83) Сб.1	6,07	180	1,602	1,854	11,862	70,524	0,072	0,045	6,48	18,063	0,684
3 121,1	ТК № 3121.1 Фрикадельки мясные (из говядины) (рец. 121) Сб.1	16,1	25	4,775	2,533	0,2	42,65	0,017	0,05	0,25	3,908	0,358
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
251,1	251.1Азу с говядиной+	69,92	180	9,822	13,187	13,163	234,595	0,164		24,284	31,915	2,583
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
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			20,809	18,844	75,31	570,843	0,385	0,171	107,914	106,768	7,047
	Полдник											
0,14	0,14Печенье+	2,48	20	1,12	1,77	11,16	65,127	0,011	0,008		4,347	0,315
281	Кефир+	17,27	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:			6,92	6,77	19,16	165,127	0,089	0,352	1,4	244,347	0,515
	Ужин											
3 231	3231.0Сырники из творога	76,17	200	18,6	12,66	10,76	232	0,06	0,28	0,26	155,6	0,74
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
0,15	0,15Мармелад+	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
0,1	Хлеб пшеничный+	2,36	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			25,3	15,84	66,81	514,44	0,142	0,46	0,92	275,84	4,782
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			69,572	57,681	220,316	1 699,148	0,868	1,29	118,328	1 156,417	16,739

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 306,58 руб.
Стоимость за 10: 335,21 руб.

шеф-повар: Ваш , Варушева
мед. сестра: /
бухгалтер: ИО , Ибатушина

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ г. Нижневартовска ДС №29

"Елочка"

Корнеев Т. М. 12 апреля 2025 г.

М. П.

Подпись



День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад 2025
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											
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
3 215	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	8,74	0/0	2,45	7,55	14,62	136			0,028	9,474	0,265
3 392,01	Чай с сахаром	6,22	180	0,057	0,019	9,464	37,895	0,079	0,463	2,64	100,633	2,639
	Итого:			14,223	26,771	31,816	424,542					
	Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	21,95	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											
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
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (реп. 135) Сб.2	7,14	180	1,287	2,781	7,308	59,436	0,045	0,036	6,12	14,58	0,486
222	Зелень в суп+	1,92	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087
492	Язык отварной	130,07	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
3 321	ТК № 332.1 Пюре картофельное (реп. 321) Сб.1	11,78	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
0,44	Сок фруктовый+	9	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			26,879	20,021	68,288	553,098	0,361	0,248	33,021	177,67	5,89
	Полдник											
0,4	Пряники+	6,95	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
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:			7,769	8,077	26,818	211,023	0,106	0,323	2,733	258,52	0,683
	Ужин											
3 270,2	Пудинг рыбный паровой (из хека)	17,54	80	11,99	4,14	6,04	109	0,08	0,1	0,16	36,1	0,78
3 340,2	340.2 Свекла, тушенная в сметанном соусе	13,02	150	2,427	4,961	15,245	115,65	0,032	0,072	1,713	64,515	1,962
3 378,2	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:			18,33	9,641	68,935	437,91	0,193	0,238	3,52	123,185	3,8
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,29	200								9	0,002
	Итого:										9	0,002
	Итого за день:			68,002	64,91	203,957	1 673,573	0,759	1,311	221,915	709,008	13,815

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 334 руб.
Стоимость за 10: 335,21 руб.

шеф-повар:

мед. сестра:

бухгалтер:

Варварина

Варварина

Евдокия

Иванова