

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето 2022 год
Возрастная категория: сад

"УТВЕРЖДАЮ":
И.О. Заведующего МАДОУ г.
Нижневартоска ДС № 38
Ковтун М.В.
М.П. 31 марта 2022 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	6,55	50	1,31	0,093	3,107	18,333	0,055	0,055	5	10	0,35
15,1	Омлет натуральный+	5,09	100	10	10,25	2	149,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
268	Бутерброд с маслом+	4,54	5/40	2,45	7,55	14,62	86	0,05	0,03		9,3	0,4
32,1	Чай+	0,48	190	0,76	0,19	0,19	5,32		0,038	0,38	16,72	0,116
0,51	Зефир	6,26	45	0,36		35,325	136,8				4,05	0,135
	Итого:			14,88	18,083	55,242	396,203	0,155	0,398	5,53	108,27	5,821
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,12	200								9	0,002
0,21	Мандарины+	14,86	100	0,8	0,2	7,5	93	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:			0,8	0,2	7,5	93	0,06	0,03	38	44	0,102
	Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты+	6,66	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367
67,1	Борщ с картофелем+	6,95	180	1,598	3,622	11,146	84,37	0,043	0,043	5,342	22,882	0,922
0,13	Сметана в суп+	0,76	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
227,1	Плов из отварной говядины+	34,87	200	13,035	14,4	38,322	385,2	0,113		6,8	29,939	2,757
273	Напиток "Валетек"+	6,46	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,09	Хлеб ржаной+	1,14	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			17,403	21,627	92,109	688,134	0,219	0,088	24,351	104,113	7,244
	Полдник											
281,2	Снежок	11,9	160	4,924	1,6	6,4	59,556	0,062	0,258	1,28	192	0,16
147,1	Блины+	5,27	60	4,065	2,468	25,403	93,067	0,083	0,03		10,973	0,795
182,3	Соус сладкий (сгущ.молоко)	4,35	30	2,16	2,55	16,65	48,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:			11,149	6,618	48,453	201,023	0,147	0,402	1,58	295,073	1,015
	Ужин											
316,1	Лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	8,69	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
0,1	Хлеб пшеничный+	0,82	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью+	31,92	190	10,746	6,597	28,848	317,444	0,253	0,844	5,732	25,122	3,916
203,1	Напиток брусничный+	9,36	180	0,09		22,41	141,262			1,35	8,532	0,144
	Итого:			13,016	11,827	64,544	568,516	0,308	0,856	10,302	50,524	4,799
	Итого за день:			57,248	58,355	267,848	1 946,876	0,889	1,774	79,762	601,98	18,981

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175,00 руб.
Стоимость за 10: 175,00 руб.

И.О Шеф-повара: Ромашкина В.А.
Зав. производством: Колмыкова К.О.
Бухгалтер: Уружбекова И.Р.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето 2022 сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

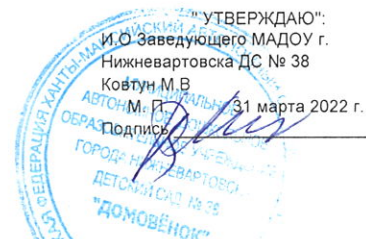
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	12,58	190	7,505	4,94	32,68	206,91	0,076	0,2	0,912	188,48	0,409
0,25	Батон нарезной+	2,55	50	3,8	0,45	23,35	104,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток+	15,68	180	2,25	1,44	12,884	89,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:			13,555	6,83	68,914	401,274	0,21	0,455	1,947	236,754	1,89
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,12	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	7,95	100	0,04	0,04	9,8	94	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	94	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед											
60,2	Икра морковная+	3,41	40	1,133	3,667	5,8	57,267	0,013	0,02	3,307	17	0,76
245	Суп - лапша домашняя+	1,41	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684
245,1	Лапша домашняя+	0,59	16	2,049	0,625	10,59	56,246	0,028	0,023		6,365	0,291
239,1	Мясо для супа (куры)+	4,45	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины+	23,59	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,096	0,105	28,604	0,77
164,1	Картофель отварной+	10,43	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
0,38	Сок мультифруктовый+	6,66	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	1,14	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			26,635	23,276	91,096	678,504	0,386	0,309	22,597	151,518	5,976
	Полдник											
0,24	Йогурт+	11,89	170				50					
150,1	Суфле творожное+	17,32	80	14,3	7,6	14,9	152,7	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
	Итого:			14,3	7,6	14,9	202,7	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
	Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	6,78	50	0,85	6,65	2,55	124	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
242,1	Макаронник с сердцем*+	35,22	170	15,353	7,873	33,373	31,625	0,117	1,243	4,664	25,819	5,174
0,1	Хлеб пшеничный+	1,23	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,3	0,72
273,4	Напиток лимонный	2,77	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
	Итого:			18,583	14,803	67,487	579,505	0,185	1,291	13,484	60,079	6,228
	Итого за день:			73,113	52,549	252,198	1 955,983	0,851	2,254	203,248	577,021	16,736

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175,00 руб.
Стоимость за 10: 175,00 руб.

И.О Шеф-повара: Ромашкина В.А.
Зав. производством: Колмыкова К.О.
Бухгалтер: Уружбекова И.Р.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето 2022 сад
Возрастная категория: 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											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	33,17	170	20,349	22,171	28,807	129,462	0,094	0,374	1,343	231,94	1,139
0,17	Джем+	1,75	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
268	Бутерброд с маслом+	4,54	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,17
34	Чай с молоком+	4,68	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:			24,599	31,431	66,977	380,212	0,162	0,476	7,775	312,04	2,905
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,12	200								9	0,002
0,33	Киви+	17,07	100	0,8	0,4	8,1	96	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:			0,8	0,4	8,1	96	0,02	0,04	180	49	0,802
	Обед											
51,1	Салат из белокочанной капусты+	5,73	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	8,43	180	2,016	2,88	8,554	67,414	0,05	0,065	4,817	47,462	0,468
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,67	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
0,13	Сметана в суп+	0,76	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	16,82	70	10,159	4,935	10,421	126,735	0,061		0,271	33,784	1,234
106,1	Рис припущенный+	5,25	130	3,033	2,947	29,64	151,687	0,026	0,017		4,203	0,416
528	Соус красный основной+	0,31	15	0,163	0,315	0,899	7,179	0,004	0,003	0,705	0,528	0,046
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,62	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	1,14	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			26,783	21,723	104,781	708,604	0,27	0,227	34,508	192,149	6,475
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	13,19	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
0,18	Вафли+	6,3	60	0,48	0,42	12	92,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			5,325	5,455	20,93	190,31	0,053	0,154	0,988	210,88	0,185
	Ужин											
309,1	Огурцы соленные порциями+	4,26	50	1,417	4,583	7,25	121,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	20,13	190	2,822	7,762	17,452	250,86	0,133	0,133	36,48	44,403	1,387
0,1	Хлеб пшеничный+	0,82	20	1,52	0,18	9,336	95,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,05	Сок виноградный+	7,4	200	6		27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			11,758	12,525	61,637	575,643	0,222	0,19	44,613	110,253	3,517
	Итого за день:			69,265	71,534	262,425	1 950,769	0,726	1,087	267,884	874,322	13,884

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175,00 руб.
Стоимость за 10: 175,00 руб.

И.О Шеф-повара: В.А. Ромашкина

Зав. производством: К.О. Колмыкова

Бухгалтер: И.Р. Уружбекова

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН

" УТВЕРЖДАЮ":
И.О. Заведующего МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 38
Ковтун М.В.
М.П. 31 марта 2022 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											
15,1	Омлет натуральный+	5,09	100	10	10,25	2	109,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,43	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
0,25	Батон нарезной+	2,04	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
36,2	Какао на молоке	14,24	190	4,38	3,933	17,467	122,75	0,076		2,47	228,428	0,238
	Итого:			18,1	19,863	40,187	383,564	0,202	0,323	5,42	323,028	2,878
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,12	200								9	0,002
0,02	Бананы+	13,83	100	1,5	0,1	21	98	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			1,5	0,1	21	98	0,04	0,05	10	17	0,602
	Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,13	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
253,2	Суп картофельный с клецками+	7,28	180	2,477	3,434	16,423	206,56	0,079		8,302	18,389	0,749
300,2	Клѐцки+	1,26	20	1,169	1,106	4,835	34,002	0,016	0,027		13,777	0,127
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	42,28	160	12,696	4,968	8,568	319,76	0,12	1,28	54,928	62,112	2,072
143,1	Напиток из плодов шиповника+	5,32	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной+	1,14	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			19,392	9,909	57,967	701,346	0,286	1,46	270,23	140,338	9,297
	Полдник											
281,2	Снежок	14,14	190	5,848	1,9	7,6	70,722	0,074	0,306	1,52	228	0,19
149,1	Ватрушка с повидлом+	4,63	60	4,44	1,903	42,437	130,278	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174
	Итого:			10,288	3,803	50,037	201	0,154	0,356	1,58	243,917	1,364
	Ужин											
63,1	Салат из квашенной капусты и свеклы+	3,33	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	12,04	70	4,947	2,38	2,613	150,692	0,012	0,012	4,725	18,982	0,583
104,3	Картофельное пюре+	13,32	130	2,756	3,536	18,183	203,533	0,104	0,087	9,36	32,101	0,953
273	Напиток "Валетек"+	6,46	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,1	Хлеб пшеничный+	1,64	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			11,252	6,466	68,117	568,873	0,186	0,128	16,737	74,959	4,349
	Итого за день:			60,531	40,141	237,308	1 952,783	0,867	2,317	303,967	799,241	18,488

И.О. Шеф-повара: И.О. Шеф-повара / Ромашкина В.А.
ав. производством: В.А. Колмыкова / Колмыкова К.О.
Бухгалтер: И.О. Бухгалтер / Уружбекова И.Р.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно- исследовательский
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях

И.О. Заведующего МАДОУ г.
Нижневартовска ДС № 38
Кортун М.В.
М.П. _____ 31 марта 2022 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,55	180	3,87	3,42	14,49	176,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
268	Бутерброд с маслом+	5,04	5,556/44,444	2,722	8,389	16,244	151,111	0,056	0,033		10,333	0,689
35,1	Кофейный напиток+	16,56	190	2,375	1,52	13,6	73,397	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
	Итого:			8,967	13,329	44,335	400,978	0,185	0,46	1,975	225,136	1,537
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,12	200								9	0,002
0,28	Апельсины+	12,54	100	0,9	0,2	8,1	92	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:			0,9	0,2	8,1	92	0,04	0,03	60	43	0,302
	Обед											
316,1	Лёчо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	4,59	40	0,6	2,333	4	40	0,013	0,027	20,333	8	0,76
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	5,31	180	3,96	3,874	13,32	166,834	0,096	0,048	3,588	31,918	1,236
204,1	Гречка рассыпчатая+	6,24	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	29,25	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,06	Сок яблочный+	8,42	170	0,85	0,17	23,46	91,188	0,034	0,017	3,4	34	0,68
0,09	Хлеб ржаной+	1,14	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			34,537	14,505	94,491	661,303	0,495	0,398	28,691	138,101	9,769
	Полдник											
33	Чай с сахаром	1,27	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,4	Пряники+	4,45	50	1,4	2,212	13,95	151,408	0,014	0,01		5,433	0,393
	Итого:			1,6	2,212	13,99	200,408	0,014	0,02	0,1	9,833	1,253
	Ужин											
60,1	Икра свекольная+	5,12	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
246,5	Сёмга, запеченная с картофелем порусски+	63,33	150	7,695	5,085	12,338	276			15,698	51,435	1,155
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	5,02	200	0,1	0,1	30,01	152,5			0,44	14,09	0,65
0,1	Хлеб пшеничный+	1,64	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			12,535	11,045	69,72	606,24	0,084	0,054	21,098	100,225	3,705
	Итого за день:			58,54	41,291	230,635	1 960,929	0,818	0,962	111,863	516,296	16,566

И.О Шеф-повара: Ромаша / Ромашкина В.А.
ав. производством: Колмыков / Колмыкова К.О.
Бухгалтер: Уружбеков / Уружбекова И. Р.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно- исследовательский институт питания РАМН
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях