

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна 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											
5,1	Каша геркулес молочная+	8,83	190	7,695	6,46	27,74	200,07	0,152	0,209	0,912	197,353	1,121
268	Бутерброд с маслом+	3,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
35,1	Кофейный напиток+	12,02	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			12,373	14,771	55,052	398,219	0,256	0,486	2,062	246,48	2,262
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,26	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	6,82	100	0,04	0,04	9,8	93	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	93	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	8	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	3,57	200	3,064	4,128	12,8	105,89	0,064	0,048	4,32	34,928	1,304
0,13	Сметана в суп+	0,89	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
220,1	Мясо для супа+	4,94	25	2,08	1,344		20,32	0,004	0,013		2,4	0,128
222,2	Лук зеленый в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,38	140	8,419	2,184	42,551	173,744	0,224	0,121		18,247	4,284
122,1	Фрикадельки из говядины+	22,5	70	11,708	6,703	6,283	130,594	0,044	0,096	0,114	29,689	0,779
528	Соус красный основной+	0,34	25	0,272	0,524	1,499	20	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
0,48	Сок абрикосовый+	5,4	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
0,09	Хлеб ржаной+	0,93	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
	Итого:			26,662	13,979	105,942	661,509	0,438	0,392	32,659	140,293	10,058
	Полдник											
281,2	Снежок	11,46	190	5,848	1,9	7,6	100,722	0,074	0,306	1,52	228	0,19
0,4	Пряники+	4,62	60	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			7,528	4,555	24,34	198,412	0,091	0,318	1,52	234,52	0,662
	Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	33,23	200	24,667	23,773	34,933	383	0,1	0,4	0,333	218,133	1,3
182,3	Соус сладкий (сгущ.молоко)	2,8	20	1,44	1,7	11,1	63,1	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04
138,1	Кисель из черники+	11,79	200	0,3	0,2	19,324	85,34		0,01	1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			28,687	25,943	79,361	600,32	0,149	0,504	1,813	295,073	3,99
	Итого за день:			75,289	59,288	274,495	1951,46	0,965	1,719	203,054	941,366	19,174

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175,10 руб.
Стоимость за 10: 175,04 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л.Н.
Зав. производством: Кирпота Ю.С.
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
Директор: В.А. Тутельян

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна 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	С	Ca	Fe
	Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	9,8	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
24,1	Омлет с сыром+	11,73	100	12,625	12,875	1,875	193,375	0,05	0,3	0,238	185,75	1,663
33	чай с сахаром	1,03	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной+	2,31	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			17,741	13,551	33,697	397,205	0,142	0,352	3,218	204,65	3,713
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	14,59	100	0,8	0,2	7,5	92	0,06	0,03	38	35	0,1
0,34	Вода питьевая+	3,26	200								9	0,002
	Итого:			0,8	0,2	7,5	92	0,06	0,03	38	44	0,102
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,26	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
73,1	Щи из свежей капусты+	2,27	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528
220,1	Мясо для супа+	4,94	8	2,08	1,344		20,32	0,004	0,013		2,4	0,128
0,13	Сметана в суп+	0,89	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
107,1	Рис, припущенный с томатом+	4,76	140	3,547	3,173	32,76	249,84	0,037	0,019	0,877	6,039	0,597
112,3	Биточки из семги	54,45	70	9,695	5,679	3,815	205,166	0,158	13,466	0,744	30,398	0,893
528	Соус красный основной+	0,2	15	0,163	0,315	0,899	7,179	0,004	0,003	0,705	0,528	0,046
139,1	Напиток клюквенный+	5,91	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,09	Хлеб ржаной+	0,93	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	Итого:			19,828	15,555	73,565	684,914	0,309	13,596	25,378	132,889	4,052
	Полдник											
0,24	Йогурт+	11,49	190	0,8	0,2	7,5	76	0,06	0,03	38	35	0,1
	Пирожки сдобные печеные с яблоками	4,48	60	9,695	5,679	3,815	125	0,158	13,466	0,744	30,398	0,893
	Итого:			22,758	17,507	73,427	201	0,292	0,257	47,633	98,348	5,559
	Ужин											
316,1	Лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	5,3	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
104,2	Картофельное пюре+	6,15	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
492	Язык отварной	55,73	70	15,671	9,818		189,975	0,053	0,013		30,495	1,196
183	Соус сметанный+	0,68	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,12	Сок персиковый+	5,7	190	0,57		32,3	125,02	0,038	0,076	11,4	9,5	1,71
	Итого:			22,758	17,507	73,427	582,592	0,292	0,257	47,633	98,348	5,559
	Итого за день:			61,127	46,813	188,189	1957,711	0,803	14,235	114,228	479,887	13,426

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175,02 руб.
Стоимость за 10: 175 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав. производством: Кирпота Ю. С.
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
Директор: В.А. Тутельян

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
 "Домовёнок"
 Бондарева П. А.
 М. П. 31 декабря 2021 г.
 Подпись _____
 ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
 ДЕТСКИЙ САД № 38
 "ДОМОВЕНОК"

Витамины, мг		Минеральные вещества, мг	
B2	0,0006	Ca	Fe

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe	
	Завтрак											
2,1	Каша пшеничная молочная+	8,27	180	10,26	5,94	47,07	189,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
268	Бутерброд с маслом+	3,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
36,2	Какао на молоке	10,33	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:			17,048	16,791	78,452	399,179	0,34	0,216	3,428	428,114	2,295
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,26	200									
0,02	Бананы+	11,67	100	1,5	0,1	21	95	0,04	0,05	10	9	0,002
	Итого:			1,5	0,1	21	95	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед											
	Перец сладкий	7,93	50	1,5	0,1	21	22	0,04	0,05	10	17	0,602
231	Суп с рыбными консервами+	11,67	200	6,88	6,728	11,464	186,424	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	1,02	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
259,2	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами	21,21	180	11,979	2,34	18,441	220,713	0,189		21,906	38,385	1,998
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,93	180	1,35		39,785	196,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	0,93	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	Итого:			29,741	17,128	80,454	688,897	0,309	0,242	37,511	184,647	6,455
37,1	Полдник											
	Молоко кипяченое+	8,87	190	4,845	5,035	8,93	118	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
334	Плюшка новомосковская+	3,47	60	4,1	3,6	32,649	80	0,087		0,031	18,094	0,651
	Итого:			8,945	8,635	41,579	198	0,134	0,152	1,019	227,474	0,746
	Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,88	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,02	140	11,433	4,032	69,879	214,069	0,215	0,084		26,236	1,521
236,1	Печень по – строгановски+	18,6	70	8,304	7,368	5,04	219,7	0,166		17,824	23,118	3,745
203,1	Напиток брусничный+	10,12	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			22,7	11,753	115,739	572,163	0,462	0,119	31,824	72,733	6,446
	Итого за день:			79,934	54,407	337,224	1953,239	1,286	0,778	83,782	929,968	16,545

Шеф-повар:		/	Воробьева Л.Н.
Производством:		/	Кирпота Ю. С.
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
Директор: В.А. Тутельян

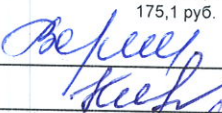
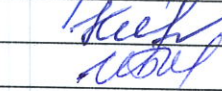
День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна 2022 год
Возрастная категория: сад



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											
3,1	Каша рисовая молочная+	9,26	190	6,555	4,94	33,725	207,48	0,067	0,2	0,912	185,155	0,409
0,25	Батон нарезной+	2,31	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком+	3,31	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:			12,065	7,1	70,395	397,82	0,165	0,302	1,344	264,155	2,43
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,26	200								9	0,002
0,28	Апельсины+	11,94	100	0,9	0,2	8,1	97	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:			0,9	0,2	8,1	97	0,04	0,03	60	43	0,302
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,26	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
	Рассольник ленинградский+	4,18	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
0,13	Сметана в суп+	0,64	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
239,1	Мясо для супа (куры)+	7,07	20	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
104,3	Картофельное пюре+	5,33	130	2,756	3,536	18,183	213,533	0,104	0,087	9,36	32,101	0,953
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	10,77	70	3,896	4,867	4,629	177,813	0,03		14,423	20,282	0,846
0,03	Сок томатный+	7,6	190	1,52		5,7	27,76	0,019	0,057	15,01	26,6	1,71
0,09	Хлеб ржаной+	0,93	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	Итого:			19,851	20,317	70,11	675,164	0,331	0,251	53,981	159,495	6,541
	Полдник											
281,2	Снежок	12,06	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,322	1,6	240	0,2
302,1	Сырная палочка+	7,2	50	6,14	18,31	24,91	125,556	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:			12,296	20,31	32,91	200	0,146	0,391	1,71	337,22	0,789
	Ужин											
114,1	Фрикадельки рыбные+	8,66	70	11,725	1,75	6,3	1355,225	0,07	0,096	0,551	45,824	0,805
247,2	Винегрет овощной++	10,3	150	2,1	11,42	10,93	206,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
	Соус молочный (для подачи к блюду)+	1,39	30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
273	Напиток "Валетек"+	6,08	190	0,323	0,171	29,726	126,464			1,216	8,208	1,976
	Итого:			17,788	15,141	67,908	583,799	0,196	0,194	15,901	123,658	4,719
	Итого за день:			62,9	63,068	249,422	1953,781	0,878	1,168	132,937	927,528	14,78

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 174,99 руб.
Стоимость за 10: 175,1 руб.

Шеф-повар:  / Воробьева Л.Н.
Зав. производством:  / Кирпота Ю. С.
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
Директор: В.А. Тутельян

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна 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											
146,1	Пудинг из творога+	22,05	120	15,68	16,43	29,24	143,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
184,1	Соус абрикосовый+	0,74	15	0,12		9,9	37,92		0,006	0,03	2,79	0,078
268	Бутерброд с маслом+	3,8	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,08	Шоколад+	11	25	0,75	8,5	14,4	67,5	0,005	0,007		4,5	0,85
32,1	Чай+	0,29	190	0,76	0,19	0,19	5,32		0,038	0,38	16,72	3,116
	Итого:			19,76	32,67	68,35	390,03	0,121	0,347	0,61	179,45	7,274
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,26	200								9	0,002
0,33	Киви+	13,41	100	0,8	0,4	8,1	100	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:			0,8	0,4	8,1	100	0,02	0,04	180	49	0,802
	Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты+	6,17	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367
72,1	Борщ украинский+	4,04	200	2	6	12,8	163,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа+	4,33	7	1,82	1,176		17,78	0,004	0,011		2,1	0,112
0,13	Сметана в суп+	1,28	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222,2	Лук зеленый в суп+	1,44	6	0,156	0,036	0,24	1,8		0,012	6	13,38	0,096
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	32,34	180	16,904	19,15	16,983	358,395	0,188		23,103	31,883	3,725
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,9	190	0,665		17,396	67,469	0,01	0,124	209	11,78	4,807
0,09	Хлеб ржаной+	0,93	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	Итого:			24,159	30,306	62,037	713,29	0,311	0,252	261,11	137,144	11,431
	Полдник											
0,24	Йогурт+	12,09	200	1,98	0,36	10,26	129	0,01	0,124	209	11,78	4,807
151,1	Булочки с изюмом+	3,73	50	5,031	4,506	32,025	60,725	0,094	0,081	0,113	39,838	1,113
	Итого:			5,031	4,506	32,025	189,725	0,094	0,081	0,113	39,838	1,113
	Ужин											
8,1	Каша кукурузная молочная+	9,61	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу+	3,91	10	0,08	7,26	0,12	66,06		0,02		2,4	0,02
126,1	Компот из смородины черной+	16,96	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	40	3,04	0,36	18,672	94,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			15,32	13,22	93,9	559,48	0,194	0,294	120,93	231,11	3,31
	Итого за день:			65,07	81,102	264,412	1952,525	0,74	1,014	562,763	636,542	23,929

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175,07 руб.
Стоимость за 10: 175,11 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав. производством: Кирпота Ю. С.
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
Директор: В.А. Тутельян

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-Весна 2022 год
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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	5,29	180	3,87	3,42	14,49	206,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,5	37,313/5,224/7,839	1,881	6,097	0,067	62,687	0,007		0,134	81,104	0,097
35,1	Кофейный напиток+	11,42	190	2,375	1,52	13,6	123,397	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
	Итого:			8,126	11,037	28,157	392,554	0,136	0,427	2,109	295,907	0,946
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,26	200								9	0,002
0,28	Апельсины+	11,94	100	0,9	0,2	8,1	97	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:			0,9	0,2	8,1	97	0,04	0,03	60	43	0,302
	Обед											
316,1	Лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	5,3	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,48	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
222,2	Лук зеленый в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,99	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
119,1	Гуляш из отварной говядины	27,53	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,06	Сок яблочный+	5,7	190	0,95	0,19	26,22	101,916	0,038	0,019	3,8	38	0,76
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	0,93	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
	Итого:			35,357	15,569	99,931	655,401	0,513	0,422	39,573	158,797	10,256
	Полдник											
34,1	Чай с лимоном+	1,82	185	0,204	0,093	13,487	54,575	0,003	0,003	2,683	7,585	0,839
270	Горячий бутерброд с сыром+	13,55	32,5/28,449/5,417	9,544	14,506	17,702	143,425	0,008		0,152	219,267	0,173
	Итого:			9,748	14,598	31,188	198	0,01	0,003	2,834	226,852	1,012
	Ужин											
60,1	Икра свекольная+	2,42	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+	61,03	190	9,747	6,441	15,628	259,6	0,054	0,024	19,884	65,151	1,463
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	3,85	200	0,1	0,1	30,01	172,5	0,1	0,12	0,44	14,09	0,65
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,28	0,27	14,004	78,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			13,827	12,311	68,342	596,88	0,068	0,048	25,284	111,641	3,823
	Итого за день:			67,958	53,715	235,718	1939,835	0,768	0,929	129,8	836,197	16,339

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175,04 руб.
Стоимость за 10: 175,02 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав. производством: Кирпота Ю. С.
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
Директор: В.А. Тутельян

УТВЕРЖДАЮ:
МАЮУ г. Нижневартовска ДС № 38
"Домовенок"
Бондарева И.А.
М.П. 30 декабря 2021 г.
Подпись _____

УТВЕРЖДАЮ:
МАЮУ г. Нижневартовска ДС № 38
"Домовенок"
Бондарева И.А.
М.П. 30 декабря 2021 г.
Подпись _____

УТВЕРЖДАЮ:
МАЮУ г. Нижневартовска ДС № 38
"Домовенок"
Бондарева И.А.
М.П. 30 декабря 2021 г.
Подпись _____

Шеф-повар:  / Воробьева Л. Н.
Производством:  / Кирпота Ю. С.
Бухгалтер:  / Урзжбекова 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
Директор: В.А. Тутельян

"УТВЕРЖДАЮ":
 МДОУ "Нижневартовская ДС № 38"
 "Домовенок"
 Бондарева Л. А.
 М. П. 30 декабря 2021 г.
 Подпись _____

"УТВЕРЖДАЮ":
 МДОУ "Нижневартовская ДС № 38"
 "Домовенок"
 Бондарева Л. А.
 М. П. 30 декабря 2021 г.
 Подпись _____

"УТВЕРЖДАЮ":
 МДОУ "Нижневартовская ДС № 38"
 "Домовенок"
 Бондарева Л. А.
 М. П. 30 декабря 2021 г.
 Подпись _____

Шеф-повар:  / Воробьева Л. Н.
Производством:  / Кирпота Ю. С.
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
Директор: В.А. Тутельян

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-Весна 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+	9,16	200	7,9	5,2	34,4	208,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
0,25	Батон нарезной+	2,31	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток+	12,02	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			14,2	7,25	72,066	400,89	0,22	0,49	2,11	250,76	1,97
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,26	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	6,82	100	0,04	0,04	9,8	93	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	93	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед											
60,2	Икра морковная+	2,01	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
245	Суп - лапша домашняя+	0,94	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
239,1	Мясо для супа (куры)+	4,71	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
245,1	Лапша домашняя+	0,44	16	2,049	0,625	10,59	56,246	0,028	0,023		6,365	0,291
222	Зелень в суп+	1,44	6	0,156	0,036	0,24	1,8		0,012	6	13,38	0,096
164,1	Картофель отварной+	3,07	130	2,583	3,051	19,942	104,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,17	6	0,06	4,38	0,06	39,636		0,006		1,44	0,012
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины+	22,51	70	11,288	6,825	6,825	103	0,044	0,096	0,105	28,604	0,77
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
0,38	Сок мультифруктовый+	8,84	190	0,95	0,19	26,22	101,916	0,038	0,019	3,8	38	0,76
0,09	Хлеб ржаной+	0,93	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
	Итого:			27,574	26,078	97,307	681,721	0,409	0,34	31,005	174,248	6,466
	Полдник											
0,24	Йогурт+	10,28	170	0,06	4,38	0,06	105	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
150,1	Суфле творожное+	14,12	80	14,3	7,6	14,9	82,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
	Итого:			14,3	7,6	14,9	187,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
	Ужин											
242,1	Макаронник с сердцем*+	26,35	160	14,45	7,41	31,41	290	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87
58	Икра кабачковая+	10,63	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
132	Кисель из кураги+	3,82	190	0,95		36,011	153,862		0,029	0,038	23,427	0,561
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			19,08	12,28	88,825	579,542	0,198	1,257	15,128	81,117	6,731
	Итого за день:			75,194	53,248	282,897	1942,55	0,897	2,287	213,463	634,795	17,809

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175 руб.
Стоимость за 10: 174,99 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав. производством: Кирпота Ю. С.
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
Директор: В.А. Тутельян

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-Весна 2022 год
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											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	7,11	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный+	3,56	100	10	10,25	2	109,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
32,1	Чай+	0,3	200	0,8	0,2	0,2	4,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,51	Зефир	6,3	45	0,36		35,325	136,8				4,05	0,135
268	Бутерброд с маслом+	3,8	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			15,182	18,112	55,873	400,15	0,166	0,411	6,55	111,15	6,055
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	3,26	200								9	0,002
0,21	Мандарины+	14,59	100	0,8	0,2	7,5	92	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:			0,8	0,2	7,5	92	0,06	0,03	38	44	0,102
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,88	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
67,1	Борщ с картофелем+	2,87	200	1,776	4,024	12,384	143,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024
222,2	Лук зеленый в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	1,28	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
227,1	Плов из отварной говядины+	28,54	180	11,731	12,96	34,49	351,68	0,102		6,12	26,945	2,481
0,09	Хлеб ржаной+	0,93	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
273	Напиток "Валетек"+	5,76	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	Итого:			16,807	18,619	87,686	691,471	0,237	0,124	30,77	116,195	7,247
	Полдник											
281,2	Снежок	9,65	160	4,924	1,6	6,4	59,556	0,062	0,258	1,28	192	0,16
147,2	Блины+	3,81	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795
182,3	Соус сладкий (сгущ.молоко)	4,2	30	2,16	2,55	16,65	18,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:			11,147	6,618	48,456	204,024	0,147	0,402	1,58	295,071	1,015
	Ужин											
486	Салат «Витаминный»	7,25	60	0,66	5,05	3,95	103,89	0,023		3,22	12,27	0,359
	Запеканка картофельная с печенью*+	19,26	190	10,746	6,597	28,848	317,444	0,253	0,844	5,732	25,122	3,916
241	Напиток брусничный+	9,11	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
203,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,1	Итого:			13,776	11,917	69,212	561,476	0,324	0,862	10,302	52,824	4,989
	Итого за день:			57,711	55,466	268,727	1949,12	0,934	1,829	87,202	619,241	19,408

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 175,1руб.
Стоимость за 10: 175,04 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав. производством: Кирпота Ю. С.
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
Директор: В.А. Тутельян