



День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 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+	8,16	200	8,1	6,8	29,2	176,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброд с маслом+	4,08	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	3,1	180	1,71	1,71	13,32	73,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:			12,26	16,06	57,14	382,11	0,228	0,322	1,392	284,54	2,871
	Завтрак 2ой										9	0,002
0,34	Вода питьевая+	2,94	200									
0,29	Яблоко+	4,77	70	0,028	0,028	6,86	92	0,021	0,014	115,5	11,2	1,54
	Итого:			0,028	0,028	6,86	92	0,021	0,014	115,5	20,2	1,542
	Обед											
316,1	Лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	3,82	40	0,6	2,333	4	40	0,013	0,027	20,333	8	0,76
231	Суп с рыбными консервами+	13,1	250	8,6	8,41	14,33	107,25	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
222,2	Лук зеленый в суп+	1,94	9	0,234	0,054	0,36	2,7		0,018	9	20,07	0,144
119,1	Гуляш из отварной говядины	20,64	65	15,706	4,664	3,201	116,09	0,073	0,138	1,113	14,901	1,463
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,9	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,48	Сок абрикосовый+	5	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,09	Хлеб ржаной+	1,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			41,29	20,381	147,861	715,51	0,456	0,538	51,556	165,961	9,181
	Полдник											
0,24	Йогурт+	11,19	200				87,64					
0,14	Печенье+		60	1,68	2,655	16,74	97,36	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			1,68	2,655	16,74	185	0,017	0,012		6,52	0,472
	Ужин											
180,1	Вареники ленивые+	35,26	220	27,133	26,151	38,427	351,78	0,11	0,44	0,367	239,947	1,43
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,08	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
138,1	Кисель из черники+	12,93	200	0,3	0,2	31,3	102,4		0,01	1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	0,87	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			29,813	33,921	83,831	569,12	0,158	0,478	1,647	257,881	4,1
	Итого за день:			85,071	73,045	312,432	1948,74	0,88	1,364	170,095	735,108	18,166

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 135,24 руб.
Стоимость за 10: 168,01 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав. производства: Балгазина Ю. С.
Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
 - 3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

" УТВЕРЖДАЮ "

МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
"Домовенок"
О.И.Мельник
М.П. _____ 1 октября 2020 г.
Подпись _____

ДЕТОМ НА СЛ
"ДОМОВЕНОК"

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-Зима ясли
 Возрастная категория: Ясли

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	Консервированная кукуруза порциями+	8,09	45	0,837	0,169	6,324	79,857	0,009	0,009	2,16	2,25	0,18
15,1	Омлет натуральный+	6,29	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
0,25	Батон нарезной+	1,5	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток+	8,41	160	2,027	1,28	17,813	87,253	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:			11,144	7,919	39,347	320	0,14	0,4	3,178	240,934	2,179
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,21	150								6,75	0,001
0,28	Апельсины+	7,84	70	0,63	0,14	5,67	75	0,028	0,002	42	23,8	0,21
	Итого:			0,63	0,14	5,67	75	0,028	0,002	42	30,55	0,211
	Обед											
60,2	Икра морковная+	1,33	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
73,1	Щи из свежей капусты+	1,63	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
222	Зелень в суп+	1,63	8	0,2	0,04	0,32	2,4		0,04	20	44,6	0,32
0,13	Сметана в суп+	0,88	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
227,1	Плов из отварной говядины+	20,64	140	9,1	10,08	26,833	264,578	0,078		4,76	20,922	1,929
143,1	Напиток из плодов шиповника+	2,18	150	0,5		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	1,26	45	2,97	0,54	15,39	79,684	0,079	0,034		15,75	1,755
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
	Итого:			15,28	17,96	71,053	530,372	0,207	0,214	201,387	154,912	9,07
	Полдник											
281,2	Снежок		170	5,1	1,7	6,8	63,467	0,068	0,272	1,36	204	0,17
149,1	Ватрушка с повидлом+	4,21	60	4,44	1,9	42,44	86,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:			9,54	3,6	49,24	149,857	0,148	0,322	1,42	219,92	1,35
	Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями+	6,75	45	0,304	0,042	0,731	4,5	0,009	0,009	2,25	10,35	0,27
258,3	Картофель тушённый	7,76	140	3,688	3,341	23,921	170,308	0,147	0,124	12,311	43,176	1,251
183	Соус сметанный+	1,34	40	0,64	0,8	2,24	19,36		0,016	0,016	8,832	0,064
112,3	Биточки из семги	60,83	70	9,637	5,483	3,803	163,133	0,152		0,735	30,263	0,887
0,1	Хлеб пшеничный+	0,87	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,38	Сок мультифруктовый+	3,75	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:			16,678	10,026	61,646	490,821	0,391	0,182	18,312	130,111	4,241
	Итого за день:			53,272	39,645	226,956	1566,05	0,913	1,119	266,296	776,428	17,052

Стоимость рациона:	руб.
Стоимость по плану:	149,44 руб.
Стоимость за 10:	121,42 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Производством: Балгазина Ю. С.
Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г.(под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

" УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
 "Домовёнок"
 О.И.Мельник
 М. П. 1 октября 2020 г.
 Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
15,1	Омлет натуральный+	7,31	70	7	7,175	1,4	127,825	0,035	0,193	0,105	47,74	1,12
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	10,8	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
0,25	Батон нарезной+	2,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток+	9,97	190	2,375	1,52	21,185	103,645	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
	Итого:			14,291	9,371	54,367	386,3	0,184	0,472	4,078	101,057	2 871
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,94	200								9	0,002
0,28	Апельсины+	7,84	70	0,63	0,14	5,67	93	0,028	0,021	42	23,8	0,21
	Итого:			0,63	0,14	5,67	93	0,028	0,021	42	32,8	0,212
	Обед											
60,2	Икра морковная+	1,67	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025	4,133	21,25	0,95
73,1	Щи из свежей капусты+	2,59	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
0,13	Сметана в суп+	1,01	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	1,63	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128
227,1	Плов из отварной говядины+	29,48	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
143,1	Напиток из плодовых шиповника+	2,6	180	0,63		21,87	85,41	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной+	1,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			20,829	25,311	92,212	671,023	0,262	0,251	230,899	170,835	11,193
	Полдник											
281,2	Снежок		190	5,848	1,9	7,6	73,722	0,074	0,306	1,52	228	0,19
149,1	Ватрушка с повидлом+	4,21	60	4,44	1,903	42,437	86,394	0,08	0,05	0,06	15,917	1 174
	Итого:			10,288	3,803	50,037	187,117	0,154	0,356	1,58	243,917	1,364
	Ужин											
309,1	Огурцы соленые порциями+	7,5	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
258,3	Картофель тушённый	8,32	150	3,93	3,57	25,62	205,701	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
112,3	Биточки из семги	73,78	85	11,773	6,896	4,633	227,702	0,191	16,352	0,903	36,911	1,084
183	Соус сметанный+	0,67	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
0,38	Сок мультифруктовый+	5	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	0,73	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:			19,248	11,351	71,469	607,411	0,446	16,536	20,595	144,835	4,027
	Итого за день:			65,286	49,976	273,755	1944,851	1,073	17,636	299,152	693,444	19,666

Стоимость рациона:	руб.
Стоимость по плану:	182,01 руб.
Стоимость за 10:	168,01 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н. / Воробьева Л. Н.

Зав.производством: Балгазина Ю. С.

Бухгалтер: / Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
3- Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
4- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г.(под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 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											
2,1	Каша пшѐнная молочная+	8,44	200	11,4	6,6	52,3	107,182	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
100,2	Бутерброд с сыром+	7,2	36,364/12,505	6,5	7,291	17,627	161,818	0,064	0,082	0,1	145,818	0,836
36	Какао на молоке+	7,83	180	6,111	7,092	23,166	130	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:			24,011	20,983	93,093	400	0,385	0,58	3,36	563,893	3,306
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,94	200								9	0,002
0,02	Бананы+	8,52	70	1,05	0,07	14,7	94	0,028	0,035	7	5,6	0,42
	Итого:			1,05	0,07	14,7	94	0,028	0,035	7	14,6	0,422
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	10,74	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,29	250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
222	Зелень в суп+	1,63	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128
239,1	Мясо для супа (куры)+	3,5	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
166,1	Картофельное пюре+	3,5	150	3,24	1,14	21,72	106,94					
283,1	Тефтели из говядины с рисом+	13,14	70	6,48	12,7	9,22	176,887	0,053	0,053	4,733	17,327	1,36
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,11	170	1,275		40,12	157,59	0,017	0,068	2,125	49,215	1,326
0,09	Хлеб ржаной+	1,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			22,571	21,008	109,516	711,407	0,307	0,253	26,686	161,486	6,608
	Полдник											
331	Колбасные изделия, запеченные в тесте+	23,64	70	7,93	12,12	26,11	141	0,199		0,02	28,73	1,5
33	чай с сахаром	1,09	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:			8,13	12,12	26,15	190	0,199	0,01	0,12	33,13	2,36
	Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	12,71	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	12,4	200	11,2	10,22	48,88	231,74	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
117,1	Суфле из кур+	20,64	70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006
203,1	Напиток брусничный+	7,59	200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	0,87	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			25,27	20,854	92,972	555,601	0,223	0,812	16,689	212,349	3,536
	Итого за день:			81,032	75,035	336,431	1951,008	1,142	1,69	53,855	985,458	16,233

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 152,24 руб.
Стоимость за 10: 168,01 руб.

Шеф-повар: *Воробьева Л. Н.* / Воробьева Л. Н.
Зав.производством: *Балгазина Ю. С.* / Балгазина Ю. С.
Бухгалтер: *Лягаева А. А.* / Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г.(под редакцией В.Т. Лапшиной)
ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима ясли
Возрастная категория: Ясли



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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	3,96	150	3,2	2,8	12,1	108,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
268	Бутерброд с маслом+	3,58	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	2,85	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:			7,25	11,95	39,12	315,1	0,12	0,25	1,09	212,13	1,75
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,21	150								6,75	0,001
0,21	Мандарины+	9,46	70	0,56	0,14	5,25	77	0,042	0,021	26,6	24,5	0,07
	Итого:			0,56	0,14	5,25	77	0,042	0,021	26,6	31,25	0,071
	Обед											
58	Икра кабачковая+	8,72	50	1,125	3,875	6,125	55,75	0,025	0,025	8,913	22,075	0,613
80,1	Рассольник ленинградский+	2,39	140	1,307	2,893	9,053	69,72	0,047	0,037	3,948	11,76	0,523
0,13	Сметана в суп+	1,13	9	0,27	0,9	0,27	10,17			0,06	8,1	
222	Зелень в суп+	1,84	9	0,225	0,045	0,36	2,7		0,045	22,5	50,175	0,36
239,1	Мясо для супа (куры)+	3,5	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
255,2	Голубцы ленивые +	19,28	120	8,016	10,008	9,52	160,064	0,062		29,672	41,72	1,744
314,1	Соус томатный+	0,68	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,06	Сок яблочный+	6,58	140	0,42		19,311	75,059	0,028	0,009	2,8	25,191	0,56
0,09	Хлеб ржаной+	1,26	45	2,97	0,54	15,39	79,684	0,079	0,034		15,75	1,755
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
	Итого:			22,653	26,791	61,684	569,946	0,29	0,154	69,582	205,336	6,51
	Полдник											
0,24	Йогурт+	9,58	170				70					
302,1	Сырная палочка+	7,86	50	6,14	18,31	24,91	89,0	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:			6,14	18,31	24,91	159	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Ужин											
486	Салат «Витаминный»	7,49	60	0,66	5,055	3,945	63,885	0,023		3,225	12,27	0,359
319,2	Запеканка картофельная с овощами+	8,01	150	4,54	8,69	24,6	195	0,193	0,193	28,605	42,54	2,1
129,1	Кисель из клюквы+	4,6	150	0,1		23,7	128,5			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	1,16	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			7,94	14,225	65,925	458,185	0,286	0,223	31,92	73,67	4,139
	Итого за день:			44,543	71,416	196,889	1579,231	0,806	0,717	129,302	619,606	13,058

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 106,18 руб.
Стоимость за 10: 121,42 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав. производством: Балгазина Ю. С.
Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапиной)
 - 3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	4,49	170	3,655	3,23	13,685	170,555	0,068	0,179	0,833	166,209	0,272
268	Бутерброд с маслом+	4,08	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	3,1	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:			7,815	12,49	41,625	382,065	0,136	0,281	1,265	243,009	1,963
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,94	200								9	0,002
0,21	Мандарины+	9,46	70	0,56	0,14	5,25	95	0,042	0,021	26,6	24,5	0,07
	Итого:			0,56	0,14	5,25	95	0,042	0,021	26,6	33,5	0,072
	Обед											
58	Икра кабачковая+	11,33	65	1,517	4,983	8,017	72,367	0,043	0,043	11,592	28,697	0,791
80,1	Рассольник ленинградский+	4,27	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
222	Зелень в суп+	2,04	10	0,26	0,06	0,4	3		0,02	10	22,3	0,16
0,13	Сметана в суп+	1,27	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
239,1	Мясо для супа (куры)+	3,5	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
255,2	Голубцы ленивые +	25,7	160	10,24	12,792	12,168	204,536	0,08		37,912	53,312	2,224
314,1	Соус томатный+	0,85	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,06	Сок яблочный+	9,4	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	1,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			24,21	30,47	105,066	691,973	0,368	0,219	71,994	225,997	7,649
	Полдник											
0,24	Йогурт+	11,19	200				56					
302,1	Сырная палочка+	9,78	60	7,368	21,972	29,892	131	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:			7,368	21,972	29,892	187	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Ужин											
486	Салат «Витаминный»	7,46	60	0,66	5,05	3,95	103,89	0,023		3,22	12,27	0,359
319,2	Запеканка картофельная с овощами+	10,83	200	6,05	11,58	32,8	260	0,257	0,257	38,14	56,72	2,8
129,1	Кисель из клюквы+	6,13	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	1,16	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			9,85	16,99	87,022	587,13	0,344	0,281	42,56	84,67	4,079
	Итого за день:			49,803	82,062	268,855	1943,125	0,972	0,884	142,551	703,84	14,469

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 130,44 руб.
Стоимость за 10: 168,01 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав.производством: Балгазина Ю. С.
Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
 - 3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

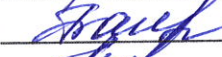


День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима ясли
Возрастная категория: Ясли

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+	17,42	100	13,06	13,69	24,37	171	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
0,17	Джем+	1,63	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
0,25	Батон нарезной+	1,5	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	чай с сахаром	0,83	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:			15,59	13,96	48,64	320	0,103	0,25	6,246	136,02	2,275
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,21	150								6,75	0,001
0,33	Киви+	10,98	75	0,6	0,3	6,075	78	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:			0,6	0,3	6,075	78	0,015	0,03	135	36,75	0,601
	Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты+	5,03	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка+	4,23	150	1,9	2,4	7,1	57,5	0,04	0,04	1,31	33,52	0,34
0,13	Сметана в суп+	0,75	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222,2	Лук зеленый в суп+	1,08	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
236,1	Печень по – строгановски+	11,74	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,67	100	6,01	1,56	30,39	164,07	0,16	0,086		13,03	3,06
1	Масло в кашу+	1,66	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
273,4	Напиток лимонный	1,41	140	0,317		15,857	65,1	0,004		3,724	4,102	0,094
0,09	Хлеб ржаной+	1,12	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
	Итого:			18,624	16,289	75,075	526,804	0,427	0,199	41,674	141,517	8,888
	Полдник											
281,2	Снежок		170	5,1	1,7	6,8	65,467	0,068	0,272	1,36	204	0,17
341,8	Пирожки сдобные печеные с яблоками	5,51	70	3,64	4,08	33,24	84	0,06	0,04	0,36	15	1,3
	Итого:			8,74	5,78	40,04	149,467	0,128	0,312	1,72	219	1,47
	Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями+	8,18	50	0,55	0,05	1,75	32	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
251	Азу с говядиной+	28,09	160	10,08	6,4	16,16	190,953	0,112	0,144	6,08	27,2	1,92
143,1	Напиток из плодов шиповника+	2,32	160	0,533		19,413	175,947	0,011	0,107	175,915	9,92	4,043
0,1	Хлеб пшеничный+	0,87	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			13,143	6,81	47,583	452	0,185	0,288	193,245	55,12	7,733
	Итого за день:			56,698	43,139	217,414	1526,271	0,858	1,079	377,885	588,407	20,967

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 109,27 руб.
Стоимость за 10: 121,42 руб.

Шеф-повар:  / Воробьева Л. Н.
Зав. производством:  / Балгазина Ю. С.
Бухгалтер:  / Лягаева А. А.

1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-Зима сад
Возрастная категория: САД

№ 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											
146,1	Пудинг из творога+	20,91	120	15,68	16,43	29,24	221,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
0,17	Джем+	1,63	15	0,09		10,23	39,24			6	3,3	0,075
0,25	Батон нарезной+	2,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
0,51	Зефир	3	20	0,16		15,7	30,8				1,8	0,06
32,1	Чай+	0,7	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:			20,53	17,08	78,72	411,76	0,146	0,336	6,6	180,34	6,975
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,94	200								9	0,002
0,33	Киви+	11,71	80	0,64	0,32	6,48	101	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:			0,64	0,32	6,48	101	0,016	0,032	144	41	0,642
	Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты+	6,29	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка+	7,08	250	3,13	4	11,88	95,88	0,066	0,066	2,183	55,86	0,56
222,2	Лук зеленый в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	1,01	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
236,1	Печень по – строгановски+	14,89	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,01	150	9,02	2,34	45,59	256,11	0,24	0,13		19,55	4,59
273,4	Напиток лимонный	1,97	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной+	1,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			25,743	18,783	102,393	698,84	0,599	0,274	43,948	175,737	12,155
	Полдник											
281,2	Снежок		200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,322	1,6	240	0,2
	Пирожки сдобные печеные с яблоками	4,58	60				127,556					
	Итого:			6,156	2	8	202	0,078	0,322	1,6	240	0,2
	Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями+	9,82	60	0,66	0,06	2,1	56	0,012	0,018	13,5	9	0,72
251	Азу с говядиной+	42,13	240	15,12	9,6	24,2	227,2	0,17	0,216	9,12	40,8	2,9
143,1	Напиток из плодов шиповника+	2,45	170	0,595		20,655	180,665	0,009	0,111	187	10,54	4,301
0,1	Хлеб пшеничный+	1,16	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			19,415	10,02	65,627	555,705	0,255	0,369	209,62	69,54	8,681
	Итого за день:			72,484	48,203	261,22	1989,305	1,094	1,333	405,768	706,617	28,653

Шеф-повар:  / Воробьева Л. Н.
Производства:  / Балгазина Ю. С.
Бухгалтер:  / Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
3- Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
4- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г.(под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

“ УТВЕРЖДАЮ”:
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
 “Домовенок”
 Мельник О. И.
 М.П. _____
 Подпись _____ 1 октября 2020 г.

№ 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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	5,8	150	8,7	4,1	38,1	127,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
268	Бутерброд с маслом+	3,58	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	7,89	150	1,9	1,2	16,7	61,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			13,05	12,85	69,42	325,2	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,21	150								6,75	0,001
0,29	Яблоко+	4,77	70	0,028	0,028	6,86	74	0,021	0,014	115,5	11,2	1,54
	Итого:			0,028	0,028	6,86	74	0,021	0,014	115,5	17,95	1,541
	Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	6,55	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	1,25	140	3,08	2,987	10,36	83,067	0,075	0,037	2,791	24,827	0,961
222,2	Лук зеленый в суп+	1,3	6	0,15	0,03	0,24	1,8		0,03	15	33,45	0,24
103,1	Макаронные изделия отварные+	2,62	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
119,1	Гуляш из отварной говядины	19,17	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,46	Сок ананасовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	1,12	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
	Итого:			29,42	10,727	99,23	520,197	0,406	0,309	30,811	152,487	6,393
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	7,16	170	4,42	4,533	8,047	68,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
301	Булочка российская+	4,64	70	4,96	3,38	45,73	91,827	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			9,38	7,913	53,777	160	0,125	0,261	0,934	193,481	0,766
	Ужин											
276	Салат из консервированных овощей+	4,16	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	7,15	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
211,1	Кнели рыбные+	14,91	70	13,417	1,517	4,55	184	0,058	0,093	0,98	50,657	0,478
203,1	Напиток брусничный+	5,68	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+	0,87	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			18,527	10,067	49,29	457,25	0,251	0,236	34,13	112,037	3,128
	Итого за день:			70,405	41,585	278,577	1536,647	1,042	1,22	182,945	803,564	14,879

Шеф-повар: Ворова / Ворова Л. Н.
 водством: Балгазина / Балгазина Ю. С.
 Бухгалтер: Лягаева / Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
3- Сборник рецептур на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
4- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ "Нижневартоска ДС № 38"
 "Домовенок"
 Мельник О. И.
 М. П. _____
 Подпись: _____
 1 октября 2020 г.



День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-Зима 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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	7,35	190	11,02	5,225	48,26	158,04		22,8	0,884	176,643	2,527
268	Бутерброд с маслом+	4,08	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	10,23	195	2,438	1,56	21,743	106,373	0,059	0,244	1,121	39,839	0,575
	Итого:			15,908	14,335	84,623	400,413	0,109	23,074	2,005	225,782	3,722
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,94	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	4,77	70	0,028	0,028	6,86	92	0,021	0,014	115,5	11,2	1,54
	Итого:			0,028	0,028	6,86	92	0,021	0,014	115,5	20,2	1,542
	Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	8,18	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,23	250	5,5	5,38	18,5	128,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
222,2	Лук зеленый в суп+	1,51	7	0,182	0,042	0,28	2,1		0,014	7	15,61	0,112
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,38	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
119,1	Гуляш из отварной говядины	25,41	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
273	Напиток "Валетек"+	5,53	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
0,09	Хлеб ржаной+	1,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			39,768	15,709	133,054	703,801	0,522	0,383	25,691	157,066	9,533
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	8,44	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
301	Булочка российская+	4,64	70	4,96	3,38	45,73	97,6	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			10,06	8,68	55,13	201	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
	Ужин											
276	Салат из консервированных овощей+	6,24	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,53	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
211,1	Кнели рыбные+	17,03	80	15,4	1,8	5,3	196,4	0,06	0,11	1,12	57,9	0,55
34,1	Чай с лимоном+	1,88	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	1,16	40	3,04	0,36	18,672	61,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			22,82	13,52	59,892	560,88	0,307	0,297	47,16	134,69	4,057
	Итого за день:			88,583	52,272	339,558	1958,094	1,089	24,008	191,446	777,788	19,641

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 125,99 руб.
 Стоимость за 10: 168,01 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
 Повар: Балгазина Ю. С.
 Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапиной)
 - 3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
 ПП - промышленный продукт

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли
Возрастная категория: Ясли



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											
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,82	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный+	6,29	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
0,25	Батон нарезной+	1,5	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	6,55	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:			12,42	14,89	33,24	317,78	0,15	0,212	4,84	245,44	1,99
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,21	150								6,75	0,001
0,21	Мандарины+	9,46	70	0,56	0,14	5,25	77	0,042	0,021	26,6	24,5	0,07
	Итого:			0,56	0,14	5,25	77	0,042	0,021	26,6	31,25	0,071
	Обед											
	Перец сладкий	14,99	45									
67,1	Борщ с картофелем+	1,72	150	1,33	3,02	9,29	78,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп+	0,5	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
222	Зелень в суп+	1,02	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
106,1	Рис припущенный+	3,2	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
234,4	Рыба семга припущенная+	68,82	60	12	4,86		151,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48
128	Компот из смеси сухофруктов+	0,97	150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	0,84	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
	Итого:			18,955	10,915	78,02	560,333	0,271	0,315	19,447	131,415	4,223
	Полдник											
281,2	Снежок		170	5,1	1,7	6,8	63,467	0,068	0,272	1,36	204	0,17
334	Плюшка новомосковская+	3,44	60	4,1	3,6	32,65	85,533	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:			9,2	5,3	39,45	149,467	0,154	0,272	1,391	222,1	0,83
	Ужин											
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	4,49	50	0,75	2,375	5,125	44,875	0,013	0,013	8,513	20,95	0,5
258,3	Картофель тушённый	7,21	130	3,406	3,103	22,213	82,306	0,137	0,115	11,431	40,092	1,161
109,1	Пудинг из говядины+	27,62	60	22,08	7,19	1,12	155,8	0,08	0,23	0,1	36,41	2,11
132	Кисель из кураги+	2,13	150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+	0,58	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:			28,356	12,908	66,298	450,081	0,264	0,393	20,344	122,942	5,001
	Итого за день:			69,491	44,153	222,258	1554,661	0,881	1,212	72,621	753,147	12,115

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 167,4 руб.
Стоимость за 10: 121,42 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав.производством: Балгазина Ю. С.
Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
 - 3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима сад
Возрастная категория: САД

"УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ г. Нижегородская ДС № 88
"Домовенок"
Мельник О. И.
М. П. 1 октября 2020 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
15,1	Омлет натуральный+	8,36	80	8	8,2	1,6	101,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,72	60	1,02	7,98	3,06	48,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
0,25	Батон нарезной+	2,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36,2	Какао на молоке	8,71	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:			17,43	20,77	49,39	406,58	0,218	0,286	6,92	332,31	2,9
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,94	200									
0,21	Мандарины+	10,81	80	0,64	0,16	6	95	0,048	0,024	30,4	9	0,002
	Итого:			0,64	0,16	6	95	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Обед											
	Перец сладкий	20	60									
67,1	Борщ с картофелем+	2,87	250	2,22	5,03	15,48	117,18	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
222	Зелень в суп+	1,43	7	0,182	0,042	0,28	2,1		0,014	7	15,61	0,112
0,13	Сметана в суп+	1,01	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
107,1	Рис, припущенный с томатом+	4,99	150	3,8	3,4	35,1	203,4	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
234,4	Рыба семга припущенная+	91,08	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,17	180	1,35		42,48	116,86	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	1,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			27,092	16,352	110,66	659,49	0,392	0,426	18,46	164,75	6,22
	Полдник											
281,2	Снежок		190	5,848	1,9	7,6	70,722	0,074	0,306	1,52	228	0,19
270	Горячий бутерброд с сыром+	14,87	30/26,261/5	8,81	13,39	16,34	124,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:			14,658	15,29	23,94	195,422	0,081	0,306	1,66	430,4	0,35
	Ужин											
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	5,39	60	1	2,8	4,1	53,9	0,01	0,02	10,21	25,14	0,6
258,3	Картофель тушеный	11,09	200	5,24	4,76	34,16	100,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
109,1	Гудинг из говядины+	36,42	80	29,45	9,59	1,5	187,8	0,11	0,3	0,14	48,56	2,81
132	Кисель из кураги+	3,37	200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	1,16	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			39,73	17,51	99,332	607,87	0,395	0,551	27,97	169,24	6,54
	Итого за день:			99,55	70,082	289,322	1964,362	1,134	1,593	85,41	1 133,7	16,092

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 235,35 руб.
Стоимость за 10: 168,01 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.

Зав.производством: Балгазина Ю. С.

Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
 - 3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

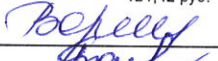
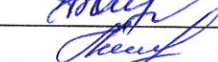
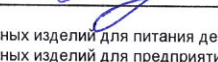
День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли
Возрастная категория: Ясли

" УТВЕРЖДАЮ:
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
"Домовёнок"
Мельник О. И.
М. П. 01 октября 2020 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											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	18,77	130	15,557	17,446	22,031	97,83	0,069	0,286	1,031	177,363	0,867
268	Бутерброд с маслом+	3,58	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	чай с сахаром	0,83	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
182,3	Соус сладкий (сгущ.молоко)	3,6	30	2,16	2,55	16,65	28,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:			20,327	27,546	53,331	303,03	0,172	0,44	1,411	282,803	2,217
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,21	150								6,75	0,001
0,33	Киви+	10,98	75	0,6	0,3	6,075	78	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:			0,6	0,3	6,075	78	0,015	0,03	135	36,75	0,601
	Обед											
309,1	Огурцы соленные порциями+	6	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя+	0,44	140	1,605	1,017	11,097	62,655	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532
222	Зелень в суп+	1,02	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
245,1	Лапша домашняя+	0,77	15	1,919	0,585	9,91	52,648	0,026	0,023		5,963	0,273
239,1	Мясо для супа (куры)+	3,5	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,67	100	6,01	1,56	30,39	44,07	0,16	0,086		13,03	3,06
1	Масло в кашу+	1,25	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
313,1	Соус томатный с овощами**	0,85	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
254	Зразы рубленые с луком и яйцом+	13,65	60	9	6	4,74	109,2	0,045	0,045	1,965	20,7	1,425
0,47	Сок морковно-яблочный+	5,59	130	0,39		17,931	69,697	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52
0,09	Хлеб ржаной+	0,84	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
	Итого:			29,813	20,742	87,65	541,51	0,425	0,267	24,927	155,265	8,452
	Полдник											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	2,47	170	0,567		20,627	80,693	0,011	0,113	186,909	10,54	4,295
0,18	Вафли+	3,42	30	0,72	0,63	18	78,12	0,008	0,003		2,25	0,135
	Итого:			1,287	0,63	38,627	158,813	0,019	0,116	186,909	12,79	4,43
	Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	11,66	55	0,55	0,138	2,063	11,413	0,028	0,028	13,75	7,7	0,495
246,5	Сёмга, запеченная с картофелем по-русски+	60,78	170	8,727	5,78	13,985	244,8			17,793	58,299	1,315
140,2	Напиток из груш++	2,98	150	0,1	0,1	19,8	136,2	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	35	2,31	0,42	11,97	61,95	0,061	0,026		12,25	1,365
	Итого:			11,687	6,437	47,818	454,363	0,099	0,054	62,463	81,609	3,645
	Итого за день:			63,713	55,656	233,5	1535,716	0,729	0,907	410,711	569,217	19,344

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 158,92 руб.
Стоимость за 10: 121,42 руб.

Шеф-повар:  / Воробьева Л. Н.
Зав.производством:  / Балгазина Ю. С.
Бухгалтер:  / Лягачева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапиной)
 - 3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима сад
Возрастная категория: САД

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
"Домовёнок"
Мельник О. И.
М. П. 1 октября 2020 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
26,1	Запеканка из творога с морковью+	25,96	180	21,546	23,476	30,501	212,371	0,099	0,396	1,422	245,583	1,206
268	Бутерброд с маслом+	3,62	35,556/4,444	2,178	6,711	12,996	100,889	0,044	0,027		8,267	0,551
182,3	Соус сладкий (сгущ.молоко)	1,8	15	1,08	1,275	8,325	49,2	0,001	0,057	0,15	46,05	0,03
33	чай с сахаром	0,98	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:			24,984	31,462	51,858	406,56	0,144	0,489	1,662	303,86	2,561
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,94	200								9	0,002
0,33	Киви+	11,71	80	0,64	0,32	6,48	101	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:			0,64	0,32	6,48	101	0,016	0,032	144	41	0,642
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	10,74	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	0,62	200	2,304	1,448	15,864	59,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	1,29	25	3,201	0,976	16,546	57,885	0,044	0,036		9,945	0,455
222	Зелень в суп+	1,43	7	0,182	0,042	0,28	2,1		0,014	7	15,61	0,112
239,1	Мясо для супа (куры)+	3,5	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
254	Зразы рубленые с луком и яйцом+	18,21	80	12	8	6,32	145,6	0,06	0,06	2,62	27,6	1,9
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,01	150	9,02	2,34	45,59	116,11	0,24	0,13		19,55	4,59
313,1	Соус томатный с овощами**	0,85	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
1	Масло в кашу+	2,91	7	0,056	5,082	0,084	50,242		0,014		1,68	0,014
0,09	Хлеб ржаной+	1,12	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,47	Сок морковно-яблочный+	7,74	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			36,001	24,538	126,7	689,929	0,585	0,368	24,506	185,957	11,215
	Полдник											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	2,89	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,18	Вафли+	6,84	60	0,48	0,42	12	92,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			1,18	0,42	36,3	186,98	0,015	0,132	220	13,9	5,15
	Ужин											
216,1	Помидоры свежие порциями+	12,71	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
246,5	Сёмга, запеченная с картофелем по-русски+	82,29	230	11,799	7,797	18,918	293,2			24,07	78,867	1,771
0,1	Хлеб пшеничный+	1,16	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
273	Напиток "Валетек"+	6,5	200	0,34	0,18	31,29	163,12			1,28	8,64	2,08
	Итого:			15,879	8,437	71,18	560,56	0,104	0,044	40,35	105,107	5,151
	Итого за день:			78,684	65,177	292,517	1945,029	0,864	1,065	430,518	649,824	24,719

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 211,88 руб.
Стоимость за 10: 168,01 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав.производством: Балгазина Ю. С.
Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
 - 3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г.(под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли
Возрастная категория: Ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
"Домовёнок"
Мельник О. И.
М. П. 10 октября 2020 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	3,96	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
100,2	Бутерброд с сыром+	5,05	8,252/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
35,1	Кофейный напиток+	8,41	160	2,027	1,28	17,813	87,253	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	Итого:			10,267	10,67	44,473	313,953	0,163	0,423	1,728	445,464	1,389
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,21	150								6,75	0,001
0,02	Бананы+	8,52	70	1,05	0,07	14,7	76	0,028	0,07	7	5,6	0,84
	Итого:			1,05	0,07	14,7	76	0,028	0,07	7	12,35	0,841
	Обед											
316,1	Лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	3,32	35	0,525	2,1	3,5	35	0,009	0,026	17,85	7	0,7
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	2,91	140	1,587	2,24	6,627	52,453	0,037	0,047	3,743	36,913	0,364
222	Зелень в суп+	0,41	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	0,5	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
239,1	Мясо для супа (куры)+	3,5	10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
166,1	Картофельное пюре+	2,36	100	2,167	0,778	14,5	77,944					
528	Соус красный основной+	0,16	15	0,163	0,315	0,899	7,179	0,004	0,003	0,705	0,528	0,046
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	13,81	70	10,15	4,888	10,418	126,292	0,058		0,268	33,752	1,237
126,1	Компот из смородины черной+	8,43	140	0,467	0,093	19,88	77,84	0,009	0,019	84	15,437	0,597
0,09	Хлеб ржаной+	0,84	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
	Итого:			25,188	18,814	66,379	535,751	0,215	0,127	112,723	145,445	5,01
	Полдник											
0,24	Йогурт+	9,01	160				77					
150,1	Суфле творожное+	6,96	40	5,733	3,067	5,933	72,933	0,02	0,087	0,107	51,833	0,22
	Итого:			5,733	3,067	5,933	149,933	0,02	0,087	0,107	51,833	0,22
	Ужин											
247,2	Винегрет овощной++	10,13	160	2,24	12,187	11,653	196,427	0,053	0,053	14,987	45,28	1,205
122,1	Фрикадельки из говядины+	17,69	60	10,03	5,75	5,39	131,91	0,04	0,09	0,1	25,44	0,67
0,48	Сок абрикосовый+	3,75	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
0,1	Хлеб пшеничный+	0,87	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			14,7	18,297	52,793	480,087	0,176	0,226	24,087	88,72	4,395
	Итого за день:			56,938	50,917	184,279	1555,724	0,602	0,932	145,644	743,813	11,856

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 112,84 руб.
Стоимость за 10: 121,42 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав. производством: Балгазина Ю. С.
Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
 - 3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима сад
Возрастная категория: САД

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартоска ДО № 38
"Домовёнок"
Мельник О. И.
М. П. _____
Подпись _____
1 октября 2020 г.
ГОРБА НОВО-ЕВРОПЕЙСКА
ДЕТСКИЙ САД № 38
"ДОМОВЕНОК"

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+	4,75	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
100,2	Бутерброд с сыром+	7,92	40/13,756	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
35,1	Кофейный напиток+	9,44	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	Итого:			13,27	12,88	53,95	382,66	0,196	0,504	2,027	373,16	1,739
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,94	200								9	0,002
0,02	Бананы+	8,52	70	1,05	0,07	14,7	94	0,028	0,035	7	5,6	0,42
	Итого:			1,05	0,07	14,7	94	0,028	0,035	7	14,6	0,422
	Обед											
316,1	Лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	5,72	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	4,76	200	2,24	3,2	9,504	74,904	0,056	0,072	5,352	52,736	0,52
222	Зелень в суп+	1,43	7	0,182	0,042	0,28	2,1		0,014	7	15,61	0,112
239,1	Мясо для супа (куры)+	3,5	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
0,13	Сметана в суп+	0,63	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
166,1	Картофельное пюре+	4,2	180	3,888	1,368	26,064	140,328					
528	Соус красный основной+	0,21	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	15,94	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
126,1	Компот из смородины черной+	11,24	180	0,54	0,09	25,47	100,17	0,018	0,018	108	19,872	0,765
0,09	Хлеб ржаной+	1,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			27,816	19,94	97,721	686,554	0,286	0,201	152,811	190,72	6,565
	Полдник											
0,24	Йогурт+	10,63	190				50					
150,1	Суфле творожное+	10,18	60	10,725	5,7	11,175	136,8	0,03	0,135	0,165	77,753	0,33
	Итого:			10,725	5,7	11,175	186,8	0,03	0,135	0,165	77,753	0,33
	Ужин											
247,2	Винегрет овощной++	12,65	200	2,8	15,227	14,573	208,04	0,067	0,067	18,733	56,6	1,507
122,1	Фрикадельки из говядины+	17,63	60	10,035	5,745	5,385	151,938	0,038	0,083	0,098	25,448	0,668
0,48	Сок абрикосовый+	5	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,1	Хлеб пшеничный+	1,16	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			16,475	21,332	72,63	583,417	0,208	0,253	30,831	101,247	4,734
	Итого за день:			69,335	59,921	250,176	1933,431	0,748	1,128	192,834	757,48	13,79

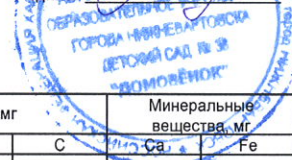
Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 139,91 руб.
Стоимость за 10: 168,01 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л. Н.
Зав.производством: Балгазина Ю. С.
Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима ясли
Возрастная категория: Ясли

"УТВЕРЖДАЮ"
МДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
"Домовенок"
Мельник О. И.
М. П. 1 октября 2020 г.
Подпись



Примерное двухнедельное циклическое меню

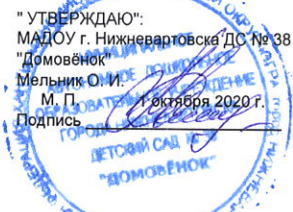
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	5,54	50	1,31	0,094	3,1	68,325	0,055	0,055	5	10	0,35
15,1	Омлет натуральный+	6,29	60	6	6,2	1,2	134	0,03	0,17	0,09	41	0,96
0,25	Батон нарезной+	1,5	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	чай с сахаром	0,77	140	0,149		0,028	38,08		0,009	0,075	3,771	0,625
	Итого:			9,739	6,564	18,338	309,295	0,133	0,252	5,165	61,671	2,505
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,21	150								6,75	0,001
0,28	Апельсины+	7,84	70	0,63	0,14	5,67	80	0,028	0,002	42	23,8	0,21
	Итого:			0,63	0,14	5,67	80	0,028	0,002	42	30,55	0,211
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	8,48	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
72,1	Борщ украинский+	3,04	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,13	Сметана в суп+	0,88	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222,2	Лук зеленый в суп+	1,08	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
220,1	Мясо для супа+	5,63	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
183	Соус сметанный+	0,67	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,49	6	0,051	4,346	0,077	39,626		0,009		1,44	0,009
230,1	Картофель отварной+	1,99	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
164,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины+	20,63	70	11,317	6,883	6,883	133	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
120,1	Компот из консервированных плодов+	0,25	140	0,112		21,467	87,08	0,011	0,022	1,68	5,88	0,308
275	Хлеб ржаной+	0,98	35	2,31	0,42	11,97	61,976	0,061	0,026		12,25	1,365
0,09	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
0,01	Итого:			20,935	21,424	68,367	555,562	0,277	0,325	41,526	142,591	4,89
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	7,16	170	4,42	4,533	8,047	83,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	1,13	35	2,19	1,27	14,2	77	0,04	0,02	0,24	7,4	0,44
340,6	Итого:			6,61	5,803	22,247	160,173	0,085	0,201	1,124	181,231	0,519
	Ужин											
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,49	200	11,6	5,467	50,8	273,2	0,107	0,227	0,933	197,413	1,68
1	Масло в кашу+	2,08	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
0,05	Сок виноградный+	4,25	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	1,16	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			14,79	9,577	87,989	468,173	0,211	0,278	4,333	243,202	3,93
	Итого за день:			52,704	43,508	202,61	1573,203	0,734	1,058	94,148	659,244	12,055

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 94,58 руб.
Стоимость за 10: 121,42 руб.

Шеф-повар: Воробьева Л.Н.
Зав.производством: Балгазина Ю. С.
Бухгалтер: Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт

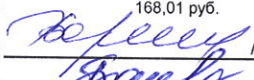
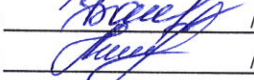
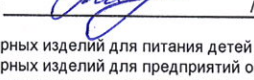
День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-Зима сад
Возрастная категория: САД



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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	6,65	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный+	8,36	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
0,25	Батон нарезной+	2,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
32,1	Чай+	0,7	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,08	Шоколад+	9	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005	0,007		4,5	0,85
	Итого:			14,922	17,462	43,278	391,73	0,191	0,363	6,52	100,16	6,78
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	2,94	200								9	0,002
0,28	Апельсины+	8,96	80	0,72	0,16	6,48	93	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:			0,72	0,16	6,48	93	0,032	0,024	48	36,2	0,242
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,35	30	0,35	0,05	1,15	6,2	0,02	0,01	7,5	4,2	0,27
72,1	Борщ украинский+	5,07	250	2,5	7,5	16	141,8	0,06	0,06	14,9	37,48	1,23
0,13	Сметана в суп+	1,01	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа+	4,5	8	2,08	1,344		20,32	0,004	0,013		2,4	0,128
222,2	Лук зеленый в суп+	1,73	8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128
164,1	Картофель отварной+	2,6	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,32	8	0,064	5,8	0,104	52,848		0,008		1,92	0,016
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины+	23,56	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
275	Компот из консервированных плодов+	0,32	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной+	1,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			24,369	26,993	89,937	708,282	0,36	0,392	43,451	163,878	6,283
	Полдник											
341,6	Пирожки сдобные печеные с картофелем, луком	3,24	60	3,91	4,7	23,75	83	0,07	0,05	0,51	13,7	0,81
37,1	Молоко кипяченое+	8,44	200	5,1	5,3	9,4	121	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			9,01	10	33,15	204	0,12	0,21	1,55	234,1	0,91
	Ужин											
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,91	210	12,18	5,775	53,34	318,36	0,116	0,242	0,977	207,302	1,764
273	Напиток "Валетек"+	6,5	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			16,32	6,405	107,97	566,28	0,196	0,272	2,257	227,442	4,794
	Итого за день:			65,341	61,02	280,815	1963,292	0,898	1,261	101,777	761,78	19,009

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 117,57 руб.
Стоимость за 10: 168,01 руб.

Шеф-повар:  / Воробьева Л. Н.
Зав.производством:  / Балгазина Ю. С.
Бухгалтер:  / Лягаева А. А.

- 1- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, изд. "Дели принт", 2011 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 2- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, изд. "Хлебпродинформ", 2004 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
 - 3- Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания, изд. "Дели принт", 2013 г. (под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна)
 - 4- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, изд. "Хлебпродинформ", 1994 г. (под редакцией В.Т. Лапшиной)
- ТТК - технико-технологическая карта
ПП - промышленный продукт