

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето сад 2025
Возрастная категория: Сад

" УТВЕРЖДАЮ":

МДОУ города Нижневартовска ДС №66 "Забавушка"

Иванова С.И.

М.П. 29 июня 2025 г.

Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
5,1	Каша геркулес молочная	9,82	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062	
1	Масло в кашу	2,6	5	0,093	8,47	0,14	77,07		0,023		2,8	0,023	
266,1	Бутерброды с повидлом	3,95	18,182/4,545/27,273	2,264	3,573	25,055	141,818	0,045	0,027	0,091	9,909	0,791	
32,1	Чай		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
	Итого:	16,37	435	10,447	18,363	51,675	414,028	0,189	0,289	1,355	217,275	5,156	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Итого:	100	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
220,1	Мясо для супа	25,73	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
91,1	ТК № 91.1 Суп из овощей с фасолью (реп. 144) С6.2	1,87	180	2,322	3,51	9,063	71,316	0,054	0,045	7,2	24,66	0,72	0002 (№ 144)
0,13	Сметана в суп	1,09	7	0,112	0,373	0,103	4,219		0,009	0,023	3,36	0,009	0003 (№ 0,13)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) С6. 1994 г.		3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3	0006 (№ б/н(таб24))
222	Зелень в суп		8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
0,01	Соль		4								17,664	0,139	0003 (№ 0,01)
3 336,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (реп. 336) С6.1		150	2,48	3,88	11,31	90,12	0,03	0,04	20,59	66,54	0,97	0001 (№ 336)
250,3	Шницели	39,14	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
60,1	Икра свекольная		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
0,09	Хлеб ржаной	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
508	Напиток витаминный «Витошка»		200			16,9	80	0,3		20			0003 (№ 508)
	Итого:	69,43	767	29,717	25,926	72,196	642,465	0,557	0,32	61,185	216,614	9,282	
	Полдник												
281	Кефир	14,88	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
0,14	Печенье		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	14,88	250	7,48	7,655	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672	
	Ужин												
528	Соус красный основной		20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061	
130,1	Кисель из яблок		180	0,18	0,18	32,945	135,864	0,009	0,009	15,66	7,029	0,531	
112,2	Биточки рыбные	26,87	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56	
106,1	Рис припущенный	2,7	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48	
0,1	Хлеб пшеничный	1,17	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	0003 (№ 0,1)
	Итого:	30,74	450	19,523	6,35	93,024	525,711	0,165	0,143	17,475	62,911	2,345	
	Итого за день:	131,42	2 002	67,206	58,334	251,435	1 822,574	1,036	1,128	246,415	759,32	19,654	

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану: 131,42 руб.

Стоимость за 10: 1452 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

0003 - Техничко-технологическая карта

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето сад 2025
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец., № рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	6,33	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,045	0,153	0,756	148,302	0,153	0002 (№ 161)
268	Бутерброды с маслом	7,52	40/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
35,1	Кофейный напиток	8,25	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	
	Итого:	22,1	430	8,1	12,48	50,06	341,85	0,155	0,433	1,906	198,462	1,363	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0003 (№ 0,02)
	Итого:		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Обед												
0,13	Сметана в суп	1,09	7	0,112	0,373	0,103	4,219		0,009	0,023	3,36	0,009	0003 (№ 0,13)
3 075	ТК № 3075 Рассольник домашний (рец. 75) Сб.1		180	1,494	3,663	10,638	81,54	0,045	0,81	8,505	25,308	0,747	
220,1	Мясо для супа	25,73	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп		8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	
0,2	ТК № 0,2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3	0006 (№ б/н(таб24))
0,01	Соль		3								13,248	0,104	
104,2	Картофельное пюре	4,19	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	0003 (№ 0,01)
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	13,71	70	3,929	8,006	7,044	97,536	0,044	0,07	7,464	132,143	0,718	
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0006 (№ б/н(таб24))
0,09	Хлеб ржаной	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,44	Сок фруктовый	9,9	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	0003 (№ 0,44)
	Итого:	56,22	736	20,478	21,296	84,214	590,607	0,398	1,133	53,702	303,739	9,416	
	Полдник												
3 401,3	Ряженка	15,21	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,256	0,6	248	0,2	0001 (№ 401)
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	0,57	50	3,15	1,82	20,46	111	0,06	0,03	0,34	10,6	0,64	
	Итого:	15,78	250	8,95	6,82	28,86	213,222	0,104	0,286	0,94	258,6	0,84	
	Ужин												
64,1	Салат из свеклы		60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76	
180,1	Вареники ленивые	43,56	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975	
182,3	Соус сладкий		50	3,6	4,25	27,75	164	0,003	0,19	0,5	153,5	0,1	
0,1	Хлеб пшеничный	1,17	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	
203,1	Напиток брусничный		190	0,095		23,655	75,221			1,425	9,006	0,152	0003 (№ 203,1)
	Итого:	44,73	480	25,845	25,018	102,61	722,146	0,148	0,533	4,545	354,531	2,7	
	Итого за день:	138,83	1 996	64,873	65,713	286,744	1 955,125	0,846	2,434	71,093	1 123,332	14,919	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 138,83 руб.
Стоимость за 10: 145,2 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

- 0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето сад 2025
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец., № рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
6,1	Каша манная молочная	9,82	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387	
268	Бутерброды с маслом	6,02	32/8	1,96	6,04	11,696	108,8	0,04	0,024		7,44	0,496	
33	Чай с сахаром		180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	
	Итого:	15,84	400	9,25	10,72	42,692	348,92	0,112	0,222	0,954	189,96	1,657	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Итого:		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Обед												
3 087	ТК № 3087 Суп с рыбными консервами (рец. 87) Сб.1	1,33	170	4,386	4,284	7,31	85,298	0,051	0,077	4,65	23,103	0,646	0001 (№ 87)
222	Зелень в суп		10	0,26	0,06	0,4	3		0,02	10	22,3	0,16	0006
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3	0006 (№ б/н(таб24))
103,1	Макаронные изделия отварные	2,7	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	
0,01	Соль		3								13,248	0,104	0003 (№ 0,01)
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	41,94	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47	
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36	0006 (№ б/н(таб24))
0,09	Хлеб ржаной	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,05	Сок виноградный	9,9	180	5,4		24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	
	Итого:	57,47	696	44,042	11,194	127,261	604,343	0,497	0,378	24,698	168,211	10,04	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое	13,08	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
337,1	Булочка "Тюменская"	4,19	60	3,617	5,34	33,077	194,571	0,073		0,086	20,109	0,669	0004
	Итого:	17,27	260	8,717	10,64	42,477	297,971	0,123	0,16	1,126	240,509	0,769	
	Ужин												
222,1	Зелень свежая (укроп, петрушка) для подачи к блюдам		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	5,2	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02	
164,1	Картофель отварной		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26	
116,1	Суфле рыбное	15,51	70	11,655	2,214	0,096	66,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683	
132	Кисель из кураги		180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	0001 (№ 380)
0,1	Хлеб пшеничный	1,56	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0003 (№ 0,1)
	Итого:	22,27	455	19,565	13,514	80,862	538,567	0,273	0,265	17,914	91,892	3,524	
	Итого за день:	112,85	1 911	81,974	46,098	302,792	1 830,351	1,024	1,055	49,691	709,571	18,289	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 112,85 руб.
Стоимость за 10: 145,2 руб.

шеф-повар: / Урдиханова М. К.
Врач(диетсестра): /
Бухгалтер: / Митерко Э. А.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта
0004 - Сборник №14 рецептов блюд и кулинарных изделий» (утвержден Кулинарным советом управления общественного питания Тюменского обл.исполкома, 1987 г.
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ города Нижнеуральска ДС
№66 "Заволушка"
Иванова С. И.
М. П. 26 июня 2025 г.
Подпись _____
"Заволушка"

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ города Нижнеуральска ДС
№66 "Заволушка"
Иванова С. И.
М. П. 26 июня 2025 г.
Подпись _____
"Заволушка"

УТВЕРЖДАЮ
МАДОУ города Нижнеуральска ДС
№66 "Заволушка"
Иванова С. И.
М. П. 26 июня 2025 г.
Подпись _____
"Заволушка"

145,2 руб

145,2 руб

[Signature]

[Signature]

- [Signature]*

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето сад 2025
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		Сб. рец., № рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.		50	0,95	4,45	3,85	59,25	0,008	0,025	3,5	20,5	0,35	0006 (№ 6/н(та624))
15,1	Омлет натуральный	25,71	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4	
0,25	Батон нарезной	1,74	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57	
34	Чай с молоком	3,35	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	
	Итого:	30,8	410	19,94	21,805	34,18	413,283	0,149	0,527	4,157	197,2	4,391	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Итого:		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Обед												
72,1	Борщ украинский		180	1,8	5,4	11,52	102,096	0,043	0,043	10,728	26,986	0,886	0003 (№ 72,1)
220,1	Мясо для супа	15,44	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп		8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
0,13	Сметана в суп	1,09	7	0,112	0,373	0,103	4,219		0,009	0,023	3,36	0,009	0003 (№ 0,13)
0,01	Соль		3								13,248	0,104	0003 (№ 0,01)
260,1	Плов из филе куриного	43,88	170	18,927	5,602	25,808	229,33	0,105		2,275	17,146	1,805	
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3	0006 (№ 6/н(та624))
46	Салат картофельный		60	1,03	4,66	7,83	79,46	0,05	0,03	4,9	8,13	0,47	
0,09	Хлеб ржаной	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
123,4	Компот из плодов сушеных		180	1,35		35,294	138,204						0001 (№ 376)
	Итого:	62,01	676	30,822	19,218	98,875	686,819	0,296	0,163	26,226	114,109	8,593	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое	13,08	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
301	Булочка российская	3,04	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491	0001 (№ 474)
	Итого:	16,12	250	8,643	7,714	42,064	269,9	0,107	0,217	1,076	234,436	0,591	
	Ужин												
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	16,19	190	21,404	16,065	10,526	272,65	0,285		12,825	51,528	1,587	
52,1	Салат из квашеной капусты		60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44	
0,1	Хлеб пшеничный	1,17	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	0003 (№ 0,1)
0,03	Сок томатный		180	1,44		5,4	26,28	0,018	0,054	14,22	25,2	1,62	
	Итого:	17,36	460	26,094	19,502	38,331	433,03	0,373	0,087	40,275	97,493	4,359	
	Итого за день:	126,29	1 896	86,298	68,64	221,55	1 850,032	0,946	1,034	251,734	683,238	18,733	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 126,29 руб.
Стоимость за 10: 145,2 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето сад 2025
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		Сб. рец., №реп
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	5,27	150	2,625	2,775	10,95	80,625	0,045	0,173	0,833	164,865	0,165	
0,3	Яйцо отварное	10,8	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02				0001 (№ 213)
266,1	Бутерброды с повидлом	4,34	20/5/30	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87	
35,1	Кофейный напиток	8,25	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	
	Итого:	28,66	463	14,877	14,882	61,21	435,567	0,16	0,472	2,083	216,625	1,625	
	Завтрак 2ой												
0,04	Сок тыквенный		100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2	
	Итого:		100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2	
	Обед												
486	Салат «Витаминный»		60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359	
3 076,1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (реп. 76) Сб.1		180	1,512	3,681	11,943	86,94	0,072	0,045	5,427	19,044	0,702	0001 (№ 76)
220,1	Мясо для супа	25,73	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп	0,93	6	0,096	0,32	0,088	3,616		0,008	0,02	2,88	0,008	0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп		8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
250,1	Котлеты	39,14	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
104,2	Картофельное пюре	4,19	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	
143,1	Напиток из плодов шиповника		180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	0001 (№ 398)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3	0006 (№ 6/н(та624))
0,01	Соль		3								13,248	0,104	0003 (№ 0,01)
0,09	Хлеб ржаной	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
	Итого:	71,59	745	29,181	25,804	79,572	668,284	0,387	0,476	225,889	174,532	13,13	
	Полдник												
3 401,3	Ряженка	15,21	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,256	0,6	248	0,2	0001 (№ 401)
0,18	Вафли	8,3	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107	
	Итого:	23,51	250	6,371	5,5	22,686	164,222	0,05	0,258	0,6	249,786	0,307	
	Ужин												
106,1	Рис припущенный	2,7	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48	
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	11,98	80	5,653	2,72	2,987	57,933	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667	
0,1	Хлеб пшеничный	1,17	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	0003 (№ 0,1)
130,1	Кисель из яблок		190	0,19	0,19	34,776	143,412	0,01	0,01	16,53	7,42	0,561	
	Итого:	15,85	450	12,193	6,648	89,467	485,545	0,113	0,065	21,93	42,588	2,42	
	Итого за день:	139,61	2 008	63,122	52,834	265,035	1 801,599	0,72	1,291	251,702	696,531	17,682	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 139,61 руб.
Стоимость за 10: 145,2 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №66 "Забавушка"
 Иванова С.И.
 М.П.
 Подпись 17 июня 2025 г.
 г. Нижневартовска
 ДС № 66
 "Забавушка"
 Минеральные
 вещества, мг
 C Ca Fe

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №реп.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
10,1	Каша гречневая молочная	9,94	160	5,584	8,336	20	177,904	0,08	0,176	0,72	147,584	1,2	
1	Масло в кашу	1,56	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014	
268	Бутерброды с маслом	6,02	32/8	1,96	6,04	11,696	108,8	0,04	0,024		7,44	0,496	
34	Чай с молоком	3,72	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
	Итого:	21,24	403	9,5	21,358	46,58	416,846	0,14	0,294	1,2	231,704	2,9	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Итого:		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Обед												
487	Салат «Степной»		60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414	0003 (№ 487)
3 084,1	ТК № 3084.1 Суп картофельный с рыбными фрикадельками (реп. 84) Сб.1		190	1,691	1,957	12,521	74,442	0,076	0,048	6,84	19,076	0,722	0001 (№ 84)
114,3	Фрикадельки рыбные из кеты	3,95	10	1,358	0,499	0,525	12,021	0,029	0,406	0,116	4,975	0,13	
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	46,73	150	11,903	4,658	8,033	121,65	0,113	1,2	51,495	58,23	1,943	
0,09	Хлеб ржаной	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3	0006 (№ 6/н(та624))
140,2	Напиток из груш		180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558	0003 (№ 701)
0,01	Соль		3								13,248	0,104	0003 (№ 0,01)
	Итого:	52,28	651	19,356	12,908	56,51	416,499	0,357	1,713	107,126	144,595	8,901	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое	11,77	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	
302,1	Сырная палочка	10,44	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	Итого:	22,21	250	13,186	30,404	43,334	497,94	0,141	0,24	1,09	334,468	0,914	
	Ужин												
180,1	Вареники ленивые	37,75	130	16,033	15,453	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845	
186,1	Рагу фруктовое-овощное	0,3	60	1,176	0,456	12,36	52,944	0,034	0,05	12,893	40,572	0,982	
182,1	Соус молочный (сладкий)	2,72	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1	
0,1	Хлеб пшеничный	1,17	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый	9,9	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	0003 (№ 0,44)
	Итого:	51,84	450</										

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.
(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето сад 2025
Возрастная категория: Сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№66 "Забавушка"
Иванова С.И.
М.П. Подпись
18 июня 2025 г.

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	6,33	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288	
0,25	Батон нарезной	1,74	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57	
36,2	Какао на молоке	12,4	190	4,38	3,933	17,467	122,75	0,076		2,47	228,428	0,238	0001 (№ 397)
	Итого:	20,47	400	10,53	7,623	45,967	298,118	0,196	0,207	3,352	411,314	1,096	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Итого:		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
3 022	ТК № 3022 Салат из картофеля с солеными огурцами (рец. 22) Сб.1		60	0,82	3,13	5,14	51,96	0,04	0,03	7,2	12,78	0,44	0001 (№ 22)
3 067	ТК № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (рец. 67) Сб.1		180	1,251	3,519	6,111	61,02	0,036	0,585	13,293	31,194	0,576	0001 (№ 67)
220,1	Мясо для супа	25,73	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп	0,93	6	0,096	0,32	0,088	3,616		0,008	0,02	2,88	0,008	0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп		8	0,208	0,048	0,32	2,4		0,016	8	17,84	0,128	0006
478	Оладьи из печени(запеченные)	22,89	70	12,583	7,473	8,4	151,2	0,166	1,234	9,8	7	4,34	0002 (№ 468)
204,1	Гречка рассыпчатая		150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59	
0,2	ТК № 0,2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3	0006 (№ б/н(таб24))
128	Компот из смеси сухофруктов		180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль		3								13,248	0,104	0003 (№ 0,01)
	Итого:	51,15	735	35,323	21,645	123,434	798,93	0,603	2,155	40,863	187,002	16,94	
	Полдник												
3 401,5	Кефир	14,4	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,389	240	0,2	0001 (№ 401)
0,14	Печенье		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	14,4	250	7,48	7,655	24,74	197,69	0,095	0,356	1,389	246,52	0,672	
	Ужин												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	4,16	8	0,08	5,84	0,08	52,848		0,008		1,92	0,016	
164,1	Картофель отварной		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26	
222,1	Зелень свежая (укроп, петрушка) для подачи к блюдам		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	19,38	70	11,025	6,65	3,85	119	0,112	24,91	0,595	58,905	1,199	
0,1	Хлеб пшеничный	1,17	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	0003 (№ 0,1)
481	Кисель из брусники		190	0,114	0,076	14,058	57,437			2,85	8,398	0,143	0003 (№ 481)
	Итого:	24,71	453	17,179	16,454	58,703	460,425	0,312	25,05	20,815	104,018	3,41	
	Итого за день:	110,73	1 938	70,551	53,416	262,644	1 797,842	1,236	27,788	231,419	964,853	24,318	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 110,73 руб.
Стоимость за 10: 145,2 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

- 0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето сад 2025
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		Сб. рец., №реп
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
2,1	Каша пшеничная молочная	8,85	170	9,69	5,61	44,455	273,02	0,204	0,179	0,782	169,431	1,411	
268	Бутерброды с маслом	6,02	32/8	1,96	6,04	11,696	108,8	0,04	0,024		7,44	0,496	
35,1	Кофейный напиток	7,83	190	2,375	1,52	21,185	103,645	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561	
	Итого:	22,7	400	14,025	13,17	77,336	485,465	0,301	0,44	1,875	215,688	2,468	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Итого:		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Обед												
68,1	ТК № 68.1 Борщ с фасолью (реп. 115) Сб.2	1,87	180	2,43	2,799	7,758	65,916	0,036	0,036	4,68	29,7	0,972	0002 (№ 115)
0,13	Сметана в суп	0,93	6	0,096	0,32	0,088	3,616		0,008	0,02	2,88	0,008	0003 (№ 0,13)
220,1	Мясо для супа	20,58	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	27,2	70	10,159	4,935	10,421	126,735	0,061		0,271	33,784	1,234	0003
277,1	Свекла тушенная с луком		60	1,692	5,532	8,68	85,892	0,02	0,032	4,96	25,5	1,14	0003 (№ 277)
272,1	Перловка отварная	1,46	70	0,896	0,952	7,229	40,95	0,014			5,838	0,215	
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3	0006 (№ б/н(таб24))
0,09	Хлеб ржаной	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,04	Сок тыквенный		180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36	
0,01	Соль		3								13,248	0,104	0003 (№ 0,01)
	Итого:	53,64	647	24,998	18,543	74,156	554,783	0,25	0,194	17,391	174,4	9,383	
	Полдник												
281,1	Ряженка	15,29	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2	
270	Горячий бутерброд с сыром	12,72	25/21,667/4,167	7,342	11,158	13,617	187,25	0,006		0,117	168,667	0,133	
	Итого:	28,01	250,834	13,142	16,158	22,017	289,472	0,05	0,026	0,717	416,667	0,333	
	Ужин												
528	Соус красный основной		30	0,326	0,629	1,799	14,358	0,008	0,006	1,41	1,056	0,092	
242,1	Макаронник с сердцем*+	25,97	150	13,547	6,947	29,447	234,375	0,103	1,097	4,116	22,781	4,566	0001 (№ 292)
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно		50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95	
0,1	Хлеб пшеничный	1,17	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	0003 (№ 0,1)
508	Напиток витаминный «Витошка»		190			16,055	76	0,285		19			0003 (№ 508)
	Итого:	27,14	450	17,473	10,83	69,805	460,833	0,472	1,159	49,942	42,462	6,32	
	Итого за день:	131,49	1 847,834	70,438	58,902	250,814	1 828,553	1,133	1,848	107,925	884,216	18,603	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 131,49 руб.
Стоимость за 10: 145,2 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето сад 2025
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		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
310,1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.		50	1,55	0,1	3,25	20,1	0,058	0,025	5	10	0,35	0006 (№ б/н(та624))
15,1	Омлет натуральный	25,71	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,22	37,313/5,224/7,939	1,881	6,097	0,067	62,687	0,007		0,134	81,104	0,097	0001 (№ 3)
34	Чай с молоком	3,35	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	
	Итого:	37,28	430,476	20,141	23,282	19,637	367,922	0,159	0,509	5,791	260,904	3,918	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Итого:		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Обед												
486	Салат «Витаминный»		50	0,55	4,208	3,292	53,242	0,019		2,683	10,225	0,299	
245	Суп - лапша домашняя		180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684	
245,1	Лапша домашняя	0,92	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	0001 (№ 118)
239,1	Мясо для супа (цыплята)	16,91	25	8,5	7,6	0,3	104,1	0,05			8,05	0,75	
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
255,2	Голубцы ленивые	56,66	220	14,08	17,589	16,731	281,237	0,11		52,129	73,304	3,058	0001 (№ 298)
528	Соус красный основной		20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061	
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3	0006 (№ б/н(та624))
0,09	Хлеб ржаной	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
203,1	Напиток брусничный		180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144	0003 (№ 203,1)
0,01	Соль		3								13,248	0,104	0003 (№ 0,01)
	Итого:	76,09	756	31,697	32,546	89,646	764,827	0,381	0,126	67,414	170,635	10,495	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое	13,08	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
334	Плюшка новомосковская	2,76	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651	0003 (№ 334)
	Итого:	15,84	260	9,2	8,9	42,049	283,4	0,137	0,16	1,071	238,494	0,751	
	Ужин												
241	Запеканка картофельная с печенью*	12,73	150	8,483	5,208	22,775	171,667	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092	
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями		60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,1	0,1	9	6	0,48	0003 (№ 311)
0,1	Хлеб пшеничный	1,56	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0003 (№ 0,1)
273,5	Напиток апельсиновый		200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13	0002 (№ 699)
	Итого:	14,29	450	13,123	5,758	67,797	378,527	0,39	0,807	25,525	44,853	4,652	
	Итого за день:	143,5	1 996,476	75,061	70,686	227,229	1 830,856	1,107	1,632	159,801	748,887	20,116	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 143,5 руб.
Стоимость за 10: 145,2 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)