

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
3,1	Каша рисовая молочная	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом	8,225/35,25	2,879	8,871	17,179	159,8	0,059	0,035		10,928	0,729
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	450	11,735	21,053	67,563	508,342	0,149	0,339	1,44	282,508	2,363
	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										
83,1	Суп из овощей	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	15	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени(запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
272,1	Перловка отварная	70	0,896	0,952	7,229	40,95	0,014			5,838	0,215
277,1	Свекла тушеная с луком	80	2,256	7,376	11,573	114,523	0,027	0,043	6,613	34	1,52
508	Напиток витаминный «Витошка»	200			16,9	80	0,3		20		
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
	Итого:	734	27,391	26,793	71,049	641,827	0,748	13,405	64,38	143,258	10,836
	Полдник										
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
270	Горячий бутерброд с сыром	5/26,596/30	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:	260	14,61	18,39	24,34	324,7	0,085	0,344	1,54	442,4	0,36
	Ужин										
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы	60	1	2,8	4,1	53,9	0,01	0,02	10,21	25,14	0,6
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,898	12,683	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,253
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	22,398	15,933	54,062	454,97	0,325	0,18	240,335	89,72	7,863
	Итого за день:	1 994	77,033	82,369	225,113	1 966,019	1,347	14,298	367,695	991,885	21,721
	Итого среднее за 10 дней:		78,752	67,234	290,494	2 064,025	1,173	5,268	208,146	930,512	19,121

Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя стоимость
за 10 дней:

шеф-повар:

/ Байрама Е. Г.

Медсестра:

/ Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:

/ Ряснова А. Ф.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66

"Забавушка"

Иванова С. И.

Подпись

25 декабря 2023 г.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г
Возрастная категория: Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	9,05/5,955/4 2,537	2,144	6,951	0,077	71,463	0,009		0,153	92,459	0,111
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	515	15,405	18,828	37,377	377,905	0,133	0,5	2,413	353,139	0,921
	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
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	10	0,16	0,533	0,147	6,027		0,013	0,033	4,8	0,013
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,98	0,174
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	769	42,006	18,89	120,095	724,872	0,54	0,421	21,393	162,833	10,278
	Полдник										
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:	270	10,76	8,38	54,13	335,322	0,124	0,106	0,65	267,65	0,887
	Ужин										
186,1	Рагу фруктово-овощное	60	1,176	0,456	12,36	52,944	0,034	0,05	12,893	40,572	0,982
25,2	Запеканка из творога	150	29,8	4,98	24,81	254,038	0,075	0,315	0,345	179,865	0,81
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	35,096	6,366	76,808	492,242	0,189	0,405	16,268	246,947	2,912
	Итого за день:	2 114	103,668	52,494	297,91	1 970,89	1,007	1,461	45,724	1 049,56 9	17,298
	Итого среднее за 10 дней:		78,752	67,234	290,494	2 064,025	1,173	5,268	208,146	930,512	19,121

Стоимость рациона:

Стоимость по плану

Средняя стоимость

за 10 дней:

Бухгалтер:

Ряснова А. Ф.

Медсестра:

Омельченко А. Ю.

шеф-повар:

Байрама Е. Г.

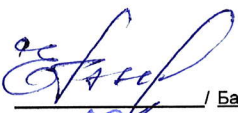
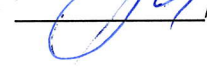
День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	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	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266,1	Бутерброды с повидлом	30/5/20	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
32,1	Чай	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
	Итого:	438	11,366	15,992	57,024	417,882	0,21	0,3	1,42	236,16	5,016
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
65,1	Борщ	180	1,26	3,514	7,286	64,8	0,024	0,024	6,372	29,11	0,744
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	808	29,034	20,568	75,133	607,928	0,384	0,366	35,062	203,268	5,941
	Полдник										
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,24	Йогурт	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	250	14,846	27,509	39,249	463,38	0,096	0,133	0,904	291,108	0,949
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
175,1	Макаронны, запеченные с яйцом	150	8,535	5,423	31,14	199,56	0,083	0,128	0,173	54,69	1,215
508	Напиток витаминный «Витошка»	200			16,9	80	0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	12,995	5,933	73,48	406,36	0,469	0,17	29,173	72,19	2,645
	Итого за день:	2 046	69,741	70,101	265,886	1 982,85	1,198	1,018	76,559	810,726	15,151
	Итого среднее за 10 дней:		78,752	67,234	290,494	2 064,025	1,173	5,268	208,146	930,512	19,121

Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя стоимость
за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрамова Е. Г.
Медсестра:  / Омельченко А. Ю.
Бухгалтер:  / Рыаснова А. Ф.

Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ЛС. №66 "Забавушка"

Иванова С. И.
М.П. 25 декабря 2023 г.

Подпись

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима -Весна Ясли 2024г.
Возрастная категория: Ясли

Иванова С. И. 25 де
Подпись

Минерал

B2	C	Ca
----	---	----

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,5	Суп молочный с крупой (манная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
	Итого:	387	16,4	21,93	43,279	433,3	0,164	0,457	2,79	356,41	1,47
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Обед										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
99,1	Суп-пюре из бобовых	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	120	1,784	4,904	11,024	95,04	0,088	0,088	23,048	28,048	0,88
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	588	23,424	16,594	58,29	477,9	0,314	0,237	50,023	158,478	6,711
	Полдник										
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
197	Яблоки печеные с рафинадной пудрой	70	0,28	0,28	21,73	91	0,02	0,01	2,97	11,5	1,56
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,06	0,24	1,62	217,8	0,18
	Итого:	270	5,8	6,82	53,53	297,88	0,085	0,252	4,59	230,8	1,83
	Ужин										
150,1	Суфле творожное	120	17,2	9,2	17,8	218,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	325	20,49	9,68	68,67	433,22	0,16	0,31	3,37	201,14	2,95
	Итого за день:	1 645	66,714	55,324	229,844	1 677,6	0,738	1,286	195,773	976,828	13,561
	Итого среднее за 10 дней:		61,423	52,487	218,83	1 591,893	22,032	2,266	163,551	784,204	15,447

Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя
стоимость за 10
дней:

Бухгалтер: _____ / Ряснова А. Ф.
Медсестра: _____ / Омельченко А. Ю.
шеф-повар: _____ / Байрама Е. Г.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	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	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	440	18,52	23,725	34,65	426,323	0,144	0,47	7,325	143,2	4,297
	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										
309,1	Огурцы соленные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239,1	Мясо для супа (цыплята)	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
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	11,903	4,658	8,033	121,65	0,113	1,2	51,495	58,23	1,943
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	719	30,299	15,188	94,513	648,08	0,382	1,371	65,403	185,01	7,016
	Полдник										
147,2	Блины	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
0,22	Мёд	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	285	9,96	8,179	51,07	296,98	0,146	0,195	1,34	235,3	1,148
	Ужин										
248	Сельдь с раст. маслом	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
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
273,5	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	455	15,3	10,78	66,172	433,1	0,23	0,15	29,37	91,51	2,43
	Итого за день:	1 999	74,879	58,072	253,905	1 842,483	0,962	2,216	141,438	690,02	14,991
	Итого среднее за 10 дней:		78,752	67,234	290,494	2 064,025	1,173	5,268	208,146	930,512	19,121

Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя
стоимость за 10
дней:

Бухгалтер: / Рыасова А. Ф.
Медсестра: / Омельченко А. Ю.
шеф-повар: / Байрама Е. Г.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г
Возрастная категория: Сад

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66 "Забавушка"
Иванова С. И.

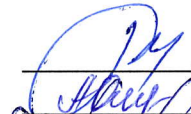
М. П. 25 декабря 2023 г.

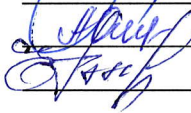
Подпись

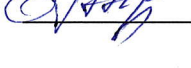
Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	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	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/7/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	525	16,582	20,147	30,906	369,402	0,155	0,48	2,31	345,08	1,04
	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										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	15	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
227,1	Плов из отварной говядины	150	9,776	10,8	28,741	251,4	0,085		5,1	22,454	2,067
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:	714	23,341	24,449	98,168	697,414	0,26	0,202	116,974	141,748	7,41
	Полдник										
0,4	Пряники	40	2	1,2	31	140	0,04	0,002		3,6	0,24
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:	240	7,8	6,2	39	240	0,118	0,346	1,4	243,6	0,44
	Ужин										
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
241	Запеканка картофельная с печенью*	150	8,483	5,208	22,775	171,667	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	490	14,118	9,797	81,013	460,891	0,34	0,735	23,635	84,881	5,404
	Итого за день:	2 069	62,641	60,794	256,588	1 805,707	0,932	1,793	182,319	850,31	14,394
	Итого среднее за 10 дней:		78,752	67,234	290,494	2 064,025	1,173	5,268	208,146	930,512	19,121

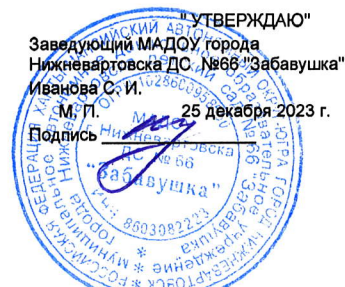
Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя стоимость
за 10 дней:

Бухгалтер:  / Ряснова А. Ф.

Медсестра:  / Омельченко А. Ю.

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.

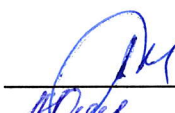
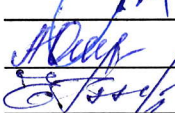
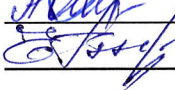
День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	443	16,006	20,032	80,304	569,342	0,18	0,354	1,41	283,41	3,504
	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										
309,1	Огурцы соленые порциями	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
	Итого:	769	23,987	13,112	74,802	518,194	0,392	0,445	248,108	160,778	10,437
	Полдник										
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:	270	10,98	7,22	57,91	319,682	0,137	0,084	0,67	266,57	1,57
	Ужин										
62,1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
144,2	Запеканка из творога	150	23,888	24,888	12,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
508	Напиток витаминный «Витошка»	200			16,9	80	0,3		20		
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	460	28,828	28,788	61,76	630,403	0,465	0,46	22,82	263,7	2,85
	Итого за день:	2 042	80,201	69,181	284,276	2 078,171	1,194	1,372	278,008	993,458	20,661
	Итого среднее за 10 дней:		78,752	67,234	290,494	2 064,025	1,173	5,268	208,146	930,512	19,121

Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя стоимость
за 10 дней:

Бухгалтер:  / Ряснова А. Ф.
Медсестра:  / Омельченко А. Ю.
шеф-повар:  / Байрама Е. Г.

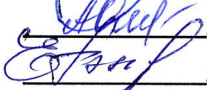
День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,462/4,91/ 35,075	1,768	5,731	0,063	58,925	0,007		0,126	76,238	0,091
36	Какао на молоке+	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	505	19,319	23,888	37,809	440,557	0,152	0,51	3,566	484,068	1,161
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	15	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	794	29,183	30,833	84,645	724,2	0,389	0,395	56,44	219,219	6,842
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
0,24	Йогурт	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
	Итого:	270	11,727	6,283	42,951	275	0,101	0,041	0,869	193,332	0,899
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожейей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
242,1	Макаронник с сердцем*+	150	13,547	6,947	29,447	234,375	0,103	1,097	4,116	22,781	4,566
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	18,127	7,537	69,685	421,635	0,189	1,139	16,116	49,121	6,146
	Итого за день:	2 119	79,856	68,641	256,09	1 948,692	0,871	2,135	86,991	953,741	15,648
	Итого среднее за 10 дней:		78,752	67,234	290,494	2 064,025	1,173	5,268	208,146	930,512	19,121

Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя стоимость
за 10 дней:

Бухгалтер:  Ряснова А. Ф.
Медсестра:  Омельченко А. Ю.
шеф-повар:  Байрама Е. Г.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	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	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	443	16,606	19,732	79,82	562,702	0,11	24,294	2,08	237,78	3,884
	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										
60,1	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
239,1	Мясо для супа (цыплята)	25	8,5	7,6	0,3	104,1	0,05			8,05	0,75
236	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
139,1	Напиток клюквенный	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	775	35,25	29,377	116,771	844,217	0,676	0,237	43,304	147,196	13,389
	Полдник										
0,14	Печенье	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин										
197,4	Яблоки, фаршированные морковью	80	0,59	1,53	11,66	63	0,02	0,03	3,64	20,5	1,84
146,1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	470	23,73	20,96	125,096	770,95	0,188	0,52	6,64	328,14	7,02
	Итого за день:	2 038	83,166	78,424	355,927	2 425,959	1,061	25,263	233,064	980,036	25,665
	Итого среднее за 10 дней:		78,752	67,234	290,494	2 064,025	1,173	5,268	208,146	930,512	19,121

Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя стоимость
за 10 дней:

Бухгалтер: _____ / Ряснова А. Ф.
Медсестра: _____ / Омельченко А. Ю.
шеф-повар: _____ / Байрама Е. Г.

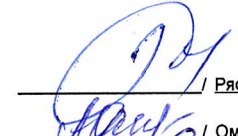
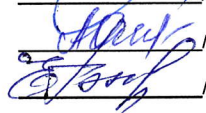
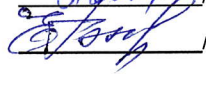
День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Сад 2024 г
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	Итого:	420	18,576	15,871	25,478	362,623	0,135	0,452	3,195	116,16	3,984
	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										
485	Салат «Солнышко»	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
163,1	Капуста тушеная	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
508	Напиток витаминный «Витошка»	200			16,9	80	0,3		20		
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	779	30,082	19,31	73,506	588,576	1,036	0,215	75,423	259,1	6,474
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,6	6,8	22	172	0,056	0,256	1,8	242	0,2
	Итого:	270	10,78	9,02	71,51	389,46	0,149	0,314	1,87	260,57	1,57
	Ужин										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
171,1	Запеканка овощная	150	5,138	5,745	30,038	185,303	0,143	0,12	16,35	61,028	1,68
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	10,838	9,895	86,978	467,383	0,283	0,21	50,85	124,528	4,57
	Итого за день:	2 019	70,315	54,136	267,272	1 850,722	1,632	1,21	296,338	776,357	18,798
	Итого среднее за 10 дней:		78,752	67,234	290,494	2 064,025	1,173	5,268	208,146	930,512	19,121

Стоимость рациона:
Стоимость по плану
Средняя стоимость
за 10 дней:

Бухгалтер:  / Ряснова А. Ф.
Медсестра:  / Омельченко А. Ю.
шеф-повар:  / Байрама Е. Г.