

"УТВЕРЖДАЮ"
 заведующий МАДОУ города
 Нижневартовска ДС №86 "Забавушка"
 Иванова С. И.
 М. П. 25 декабря 2023 г.
 Подпись

№ рецепт уры	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										
3,1	Каша рисовая молочная	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	6,622/28,378	2,318	7,142	13,83	128,649	0,047	0,028		8,797	0,586
34	Чай с молоком	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	368	9,478	16,592	55,57	409,959	0,109	0,26	1,152	223,667	1,984
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Итого:	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	Обед										
83,1	Суп из овощей	180	1,32	3,6	7,92	70,44	0,048	0,036	6,396	18,216	0,552
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени(запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
272,1	Перловка отварная	60	0,768	0,816	6,198	35,1	0,012			5,004	0,186
277,1	Свекла тушенная с луком	60	1,692	5,532	8,682	85,89	0,02	0,03	4,962	25,5	1,14
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	180	0,72	0,48	31,214	123,864	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
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
	Итого:	616	21,91	21,358	74,602	566,644	0,363	10,159	94,965	117,262	9,176
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
270	Горячий бутерброд с сыром	3/17,66/20	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:	220	11,1	13,42	18,09	239,82	0,077	0,312	1,353	350,93	0,286
	Ужин										
52,1	Салат из квашеной капусты	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	400	20,44	15,16	41,142	379,61	0,317	0,16	216,849	73,93	7,66
	Итого за день:	1 699	63,783	66,72	197,099	1 630,404	0,904	10,894	371,319	798,089	19,391
	Итого среднее за 10 дней:		61,423	52,487	218,83	1 591,893	22,0				

Байрама Е. Г.
Омельченко А. Ю.
Ряснова А. Ф.

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



№ 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										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	180	3,12	3,36	13,2	96,72	0,06	0,204	1,008	197,736	0,204
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	6,523/4,659/ 27,955	2,33	6,271	0,056	53,44	65,973		0,009	100,823	0,121
35,1	Кофейный напиток	180	2,28	1,44	20,04	98,16	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	459	14,991	17,648	33,696	338,162	66,097	0,452	2,061	513,191	0,853
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Обед										
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
80,1	Рассольник ленинградский	180	1,68	3,72	11,64	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,672
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	9	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05	
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
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	172,884	0,192	0,103		15,636	3,672
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	657	32,677	14,832	90,539	606,443	0,456	0,324	18,196	130,974	8,636
	Полдник										
301	Булочка русская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	10,18	7,88	53,29	324,3	0,116	0,104	0,59	242,85	0,867
	Ужин										
186,1	Рагу фруктово-овощное	40	0,8	0,311	8,222	35,311	0,022	0,033	8,598	27,058	0,656
25,2	Запеканка из творога	120	23,844	3,984	19,848	203,232	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
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	180	0,108	0,072	13,315	54,432			2,7	7,932	0,132
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	27,592	5,247	56,565	373,775	0,152	0,325	11,604	199,052	3,016
	Итого за день:	1 841	85,82	45,635	243,116	1 681,202	66,841	1,233	37,201	1 104,117	15,557
	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.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66 "Забавушка"

Иванова С. И.

М. П. 25 декабря 2023 г.

Подпись

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

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										
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
266,1	Бутерброды с повидлом	24,545/4,0 91/16,364	2,037	3,215	22,549	127,636	0,041	0,025	0,082	8,918	0,712
32,1	Чай	180	0,72	0,24	0,12	5,04		0,036	0,36	17,808	2,952
	Итого:	378	8,897	12,185	44,629	323,706	0,161	0,241	1,162	183,726	4,564
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
65,1	Борщ	180	1,32	3,48	7,32	64,68	0,024	0,024	6,372	29,112	0,744
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	9	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05	
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
115,1	Пудинг рыбный	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,055	0,092
104,2	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
273,4	Напиток лимонный	180	0,408		20,388	83,7	0,005		4,788	5,274	0,121
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	687	23,053	16,483	66,987	514,207	0,3	0,279	30,127	164,23	4,779
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	7,5	2,25	5,25	70,2		0,044	0,9	186	0,15
302,1	Сырная палочка	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:	240	14,868	24,222	35,142	417,24	0,082	0,127	1,032	302,664	0,856
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	130	7,401	4,706	26,988	172,961	0,072	0,115	0,152	47,398	1,054
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,6	111,96	0,014	0,029	2,16	7,56	0,396
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	380	10,585	5,226	69,668	363,721	0,16	0,182	8,312	72,958	3,31
	Итого за день:	1 780	58,829	58,211	236,376	1 701,809	0,742	0,923	50,133	731,178	14,649
	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:

шеф-повар:

Байрама Е. Г.

/ Байрама Е. Г.

Медсестра:

Омельченко А. Ю.

/ Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:

Ряснова А. Ф.

/ Ряснова А. Ф.

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

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66
"Забавушка"
Иванова С. И.
М. П. 29 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										
17,5	Суп молочный с крупой (манная)	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			
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+	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	498	20,002	25,707	52,366	517,632	0,205	0,6	3,71	472,17	1,74
	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										
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
99,1	Суп-пюре из бобовых	200	5,6	1,624	14,584	98,8	0,104	0,056	0,664	42,76	1,536
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
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
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
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	779	30,623	21,737	76,573	630,99	0,41	0,294	66,434	207,995	8,81
	Полдник										
0,18	Вафли	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,6	6,8	22	172	0,056	0,256	1,8	242	0,2
	Итого:	242	6,08	7,22	34	224,08	0,061	0,258	1,8	243,5	0,29
	Ужин										
197	Яблоки печеные с рафинадной пудрой	85	0,32	0,32	27,9	110	0,02	0,01	3,16	14,4	1,61
150,1	Суфле творожное	150	26,813	14,25	27,938	342	0,075	0,338	0,413	194,381	0,825
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
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:	500	32,133	15,22	123,278	737,28	0,215	0,408	7,623	264,931	4,315
	Итого за день:	2 119	89,637	70,284	294,316	2 156,982	0,91	1,599	259,566	1 228,596	15,955
	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: 1
Сезон: Зима -Весна Ясли 2024г.
Возрастная категория: Ясли

" 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										
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
	Итого:	370	15,158	18,08	31,572	349,19	0,122	0,384	5,59	113,48	3,586
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Обед										
309,1	Огурцы соленые порциями	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
245	Суп - лапша домашняя	180	2,064	1,308	14,268	80,556	0,072	0,048	5,004	14,556	0,684
239,1	Мясо для супа (цыплята)	20	6,8	6,1	0,2	83,3	0,04			6,44	0,6
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
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
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	130	12,827	4,637	7,306	122,235	0,113	1,326	48,412	55,77	1,985
132	Кисель из кураги	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	610	27,276	13,05	79,515	555,127	0,325	1,465	60,976	156,394	6,053
	Полдник										
147,2	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
0,22	Мёд	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	250	8,86	7,3	41,94	250,46	0,128	0,222	1,136	196,436	0,964
	Ужин										
248	Сельдь с раст. маслом	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006
164,1	Картофель отварной	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
222,1	Зелень свежая (укроп, петрушка) для подачи к блюдам	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
273,5	Напиток апельсиновый	180	0,168	0,036	17,028	70,044	0,012		10,8	6,768	0,12
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
	Итого:	382	11,596	7,996	53,786	341,722	0,217	0,129	25,695	79,48	3,294
	Итого за день:	1 707	63,65	46,616	213,938	1 532,599	0,849	2,228	129,497	579,04	13,992
	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.

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66

"Забавушка"
Иванова С. И.

М. П. 25 декабря 2023 г.

Подпись

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

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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
35,1	Кофейный напиток+	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	432	15,242	17,547	25,415	305,396	70,925	0,408	1,784	469,412	0,898
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	Итого:	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,32	3,6	6,48		0,036	0,036	9,024	26,628	0,528
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	10	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
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
227,1	Плов из отварной говядины	130	8,45	9,36	24,917	217,822	0,072		4,42	19,428	1,791
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,72	0,48	36,005	142,968	0,012	0,012	59,4	6,192	0,852
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	608	19,26	20,24	85,909	532,27	0,211	0,149	98,477	114,218	6,057
	Полдник										
0,4	Пряники	20	1	0,6	15,5	70	0,02	0,01		1,8	0,12
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
	Итого:	200	6,22	5,1	22,7	160	0,092	0,322	1,26	217,8	0,3
	Ужин										
52,1	Салат из квашеной капусты	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
241	Запеканка картофельная с печенью*	135	7,64	3,91	20,036	147	0,18	0,61	4,08	17,5	2,79
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	415	11,446	7,019	63,642	360,662	0,303	0,668	17,91	73,034	5,462
	Итого за день:	1 750	52,928	50,096	204,791	1 394,428	71,588	1,575	155,531	907,714	12,812
	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: Алекс / Омельченко А. Ю.

шеф-повар: Байрама Е. Г. / Байрама Е. Г.

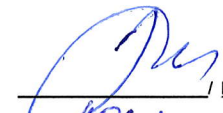
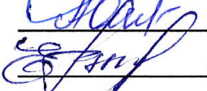
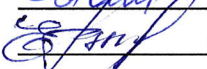
День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Ясли 2024г.
Возрастная категория: Ясли



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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
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	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
	Итого:	370	13,11	17,2	67,66	480,91	0,142	0,282	1,132	226,06	2,958
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Итого:	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	Обед										
309,1	Огурцы соленые порциями	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,68	1,32	12,6	71,64	0,072	0,048	6,672	14,88	0,768
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	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
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами	60	5,74	2,89	1,54	55	0,04	0,03	1,25	16,8	0,34
104,2	Картофельное пюре	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
	Итого:	653	20,379	11,354	63,315	441,051	0,333	0,39	222,024	130,387	8,981
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:	240	9,66	6,4	50	277,59	0,116	0,074	0,6	239,12	1,36
	Ужин										
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
144,2	Запеканка из творога	130	20,709	21,567	10,53	314,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,6	111,96	0,014	0,029	2,16	7,56	0,396
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	390	24,293	24,447	55,81	549,058	0,159	0,427	4,119	236,3	3,424
	Итого за день:	1 748	67,822	59,429	245,81	1 787,13	0,769	1,201	232,625	849,917	18,908
	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.

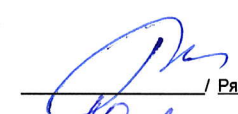
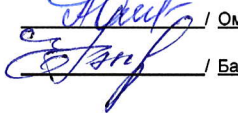
День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима -Весна Ясли 2024г.
Возрастная категория: Ясли



Примерное двухнедельное циклическое 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										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	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	7/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
36	Какао на молоке+	180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	Итого:	432	18,47	23,199	32,237	394,892	70,937	0,538	3,46	546,816	1,166
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Обед										
487	Салат «Степной»	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
72,1	Борщ украинский	180	1,8	5,4	11,52	102,12	0,048	0,048	10,728	26,988	0,888
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	10	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
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
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	130	1,933	5,313	11,943	102,96	0,095	0,095	24,969	30,385	0,953
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	668	22,603	24,383	71,529	590,614	0,327	0,306	48,79	175,361	5,583
	Полдник										
334	Плюшка новомосковская	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
0,24	Йогурт	180	7,5	2,25	5,25	70,2		0,044	0,9	186	0,15
	Итого:	240	11,6	5,85	37,9	250,2	0,086	0,044	0,931	204,1	0,81
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
242,1	Макаронник с сердцем*+	120	10,874	5,483	23,649	187,385	0,083	0,905	3,342	18,462	3,665
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	340	14,004	6,063	49,825	311,545	0,157	0,943	11,592	43,072	5,635
	Итого за день:	1 775	68,101	59,59	211,441	1 630,186	71,545	1,926	74,273	976,949	14,334
	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.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66

"Забавушка"
Иванова С. И.

М. П.
Подпись

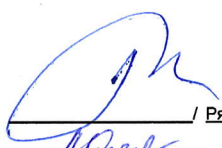
25 декабря 2023 г.

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

Примерное двухнедельное цикличное меню .

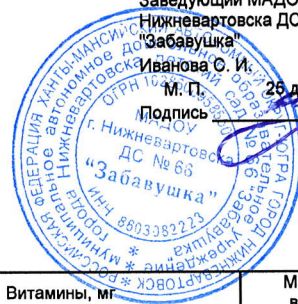
№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
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+	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
	Итого:	370	13,47	16,72	65,634	465,934	0,25	0,448	1,744	364,582	3,148
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Итого:	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	Обед										
60,1	Икра свекольная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
253,2	Суп картофельный с клецками	180	2,472	3,432	16,428	106,56	0,079		8,302	18,384	0,749
300,2	Клецки	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (цыплеты)	20	6,8	6,1	0,2	83,3	0,04			6,44	0,6
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
236	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
204,1	Гречка рассыпчатая	120	7,212	1,872	36,468	172,884	0,192	0,103		15,636	3,672
139,1	Напиток клюквенный	180	0,12		18,847	71,232			3,372	3,576	0,204
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	657	28,388	22,744	99,435	690,74	0,556	0,184	35,264	116,335	10,93
	Полдник										
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин										
197,4	Яблоки, фаршированные морковью	65	0,48	1,27	10,02	53	0,02	0,02	2,95	16,7	1,5
146,1	Пудинг из творога	130	16,978	17,797	31,681	348,062	0,072	0,289	0,216	158,314	1,248
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,32		40,08	157,248	0,012	0,072	2,244	52,104	1,404
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	415	21,618	19,947	96,961	639,11	0,174	0,421	5,44	247,288	5,732
	Итого за день:	1 737	70,596	67,246	294,986	2 031,547	1,064	1,295	214,383	956,781	21,126
	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: 2
Сезон: Зима -Весна Ясли 2024г.
Возрастная категория: Ясли

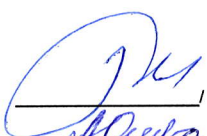
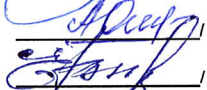
" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66
"Забавушка"
Иванова С. И.
М. П. 26 декабря 2023 г.
Подпись



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										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	120	12	12,4	2,4	168	0,06	0,34	0,18	82	1,92
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
	Итого:	370	15,216	12,82	22,067	502,51	0,116	0,378	2,196	95,748	3,454
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Итого:	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	Обед										
485	Салат «Солнышко»	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	1,68	2,04	12,6	78	0,072	0,048	6,672	14,508	0,768
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	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
117,2	Суфле из филе куриного	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113
163,1	Капуста тушеная	130	4,117	3,575	16,792	101,833	0,054	0,065	34,428	84,955	1,278
126,1	Компот из смородины черной	180	0,6	0,12	21,967	85,752	0,012	0,024	108	19,848	0,768
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	663	28,145	16,042	69,963	520,599	0,305	0,208	156,504	278,25	6,335
	Полдник										
149,1	Ватрушка с повидлом	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
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:	240	9,48	8,02	62,24	341,19	0,14	0,29	1,68	233,72	1,36
	Ужин										
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
171,1	Запеканка овощная	120	4,112	4,6	24,032	148,24	0,112	0,096	13,08	48,824	1,344
0,44	Сок фруктовый	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:	370	7,892	7,48	66,54	355,544	0,228	0,168	37,08	103,212	4,424
	Итого за день:	1 738	60,771	44,4	230,12	1 760,389	0,817	1,063	354,21	726,13	17,663
	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.