

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	6,74	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999		197,838	0,198
35,1	Кофейный напиток+	14,77	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15		40,86	0,59
100,1	Бутерброд с сыром+	12,91	30/5/15,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11		145,4	0,95
	Итого:			12,69	12,87	46,846	351,01	0,184	0,537	2,259		384,098	1,738
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	11,36	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165		16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165		16	2,2
Обед													
215,1	Оурцы свежие порциями+	8,22	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+	4,01	180	2,074	1,354	14,314	80,64	0,072	0,048	5,004		14,556	0,684
220,1	Мясо для супа+(говядина)	16,97	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04			7,5	0,4
222	Зелень в суп+	0,88	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5		11,15	0,08
478	Оладьи из печени (запеченные)	27,66	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31		12,35	5,82
183	Соус сметанный+	1,21	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01		6,62	0,05
107,1	Рис, припущенный с томатом+	6,91	120	3,04	2,72	28,08	162,72	0,032	0,016	0,752		5,176	0,512
0,44	Сок фруктовый+	9,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4		40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04			17,5	1,95
	Итого:			29,274	18,604	98,224	686,31	0,527	13,404	44,276		125,052	10,596
Полдник													
281	кефир+	13,64	220	6,38	5,5	8,8	110	0,086	0,379	1,54		264	0,22
0,4	Пряники+	5,48	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01			5,216	0,378
	Итого:			7,724	7,624	22,192	188,152	0,099	0,388	1,54		269,216	0,598
Ужин													
216,1	Помидоры свежие порциями+	14,12	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+	119,86	200	10,26	6,78	16,45	168			20,93		68,58	1,54
34,1	чай с лимоном+	1,67	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175		6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	1,62	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018			6,9	0,57
0,01	Соль+	0,08	5									22,08	0,174
	Итого:			13,405	7,225	43,689	293,53	0,09	0,04	38,105		112,11	3,504
	Итого за день:			63,133	46,363	220,751	1 561,682	0,93	14,389	251,18		906,476	18,636

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: руб.
Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: / Ташбулатова З. М.

Медсестра: / Кононенко Т. А.

Бухгалтер: / Макоклой М. В.



« УТВЕРЖДАЮ:»
МДОУ города Нижневартовска ДС
№80 «Светлячок»
Г. Нижневартовск
26 марта 2024 г.
ОПР. 106866037
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ГАСЫМОВА С.С.
АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛ. М.П.
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА
ДЕТСКИЙ САД № 80
«СВЕТЛЯЧОК»
Учреждение государственной системы образования

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+	23,28	130	15,561	16,955	22,029	297,824	0,072	0,286	1,027	177,366	0,871	
184,1	Соус абрикосовый+	1,98	30	0,24		19,8	75,84		0,012	0,06	5,58	0,156	
32,1	Чай+	0,27	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952	
0,25	Батон нарезной+	2,04	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:			18,801	17,405	56,019	447,602	0,12	0,352	1,447	205,686	4,549	
Завтрак 2ой													
0,26	Виноград+	26,25	90	0,54	0,18	13,5	55,08	0,045	0,018	5,4	27	0,54	
	Итого:			0,54	0,18	13,5	55,08	0,045	0,018	5,4	27	0,54	
Обед													
216,1	Помидоры свежие порциями+	14,12	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
80,1	Рассольник ленинградский+	4,6	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	
220,1	Мясо для супа+(говядина)	16,97	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
0,13	Сметана в суп+	1,5	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
222	Зелень в суп+	0,88	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
3 282,1	Котлеты, биточки, шинцели рубленые (из говядины, с молоком)	38,05	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,13	0,12	35	1,2	
528	Соус красный основной+	0,4	20	0,218	0,42	1,199	9,572	0,005	0,004	0,84	0,704	0,061	
330,1	Горох отварной+	6,26	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21	
273	Налиток "Валитек"+	6	160	0,272	0,144	25,032	106,496			1,024	6,912	1,664	
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:			34,3	22,554	108,166	712,878	0,672	0,7	27,787	172,916	9,874	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	11,44	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
301	Булочка российская+	6,19	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	
	Итого:			10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787	
Ужин													
215,1	Огурцы свежие порциями+	8,22	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	16,41	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	
129,1	Кисель из клюквы+	7,94	150	0,075		20,706	86,61			0,9	4,86	0,12	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,82	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
0,01	Соль+	0,08	5								22,08	0,174	
	Итого:			5,725	8,5	54,18	320,89	0,208	0,168	43,5	90,78	2,624	
Питьевой режим													
0,34	Вода питьевая+	4,88	200								9	0,002	
	Итого:			69,426	57,318	286,995	1 872,95	1,175	1,478	79,224	745,432	0,002	
	Итого за день:											18,376	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: руб.
Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар:

Медсестра:

Бухгалтер:

Ташбулатова З. М.

Кононенко Т. А.

Маколюй М. В.

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca			
Завтрак													
7,1	Каша пшеничная	10,81	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66	
1	молочная+												
	Масло в кашу+	1,74	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,008		0,72	0,006	
36,2	Какао на молоке	12,83	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25	
100,1	Бульброд с сыром+	11,62	2714,5/14,361	6,336	7,146	17,451	159,3	0,063	0,072	0,099	130,86	0,855	
	Итого:			22,57	18,964	86,673	611,528	0,143	24,078	3,629	557,97	3,771	
Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+	26,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Итого:			1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед													
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	28,8	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36	
245	Суп - лапша домашняя+	1,25	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76	
245,1	Лапша домашняя+	0,69	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	
222	Зелень в суп+	0,88	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	30,09	180	8,698	5,768	16,341	152,609	0,102	0,11	7,231	41,009	1,51	
123,4	Компот из плодов сушеных+	4,35	180	1,35		35,294	138,204						
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:			19,343	8,627	101,236	555,883	0,367	0,287	167,769	98,599	5,024	
Полдник													
281,1	Ряженка*+	15,84	220	6,38	5,5	9,24	112,444	0,049	0,028	0,86	272,8	0,22	
0,14	Печенье+	3	30	2,016	3,186	20,088	117,228	0,02	0,014		7,824	0,566	
	Итого:			8,396	8,686	29,328	229,672	0,069	0,043	0,66	280,624	0,766	
Ужин													
486	Салат «Витаминный»	11,3	80	0,88	6,733	5,267	85,187	0,031		4,293	16,36	0,479	
234,5	Рыба минтай припущенная+	19,59	70	18,515	0,901	0,06	84,096	0,613	0,088	1,593	34,379	0,49	
325	Соус белый основной+	0,96	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06	
104,3	Картофельное пюре+	7,05	120	2,544	3,264	16,784	104,8	0,086	0,08	8,64	29,632	0,88	
0,44	Сок фруктовый+	9,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,1	Хлеб пшеничный+	2,16	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
0,01	Соль+	0,08	5								22,08	0,174	
	Итого:			26,279	12,689	69,522	490,003	0,846	0,218	18,526	165,851	3,643	
Питьевой режим													
0,34	Вода питьевая+	4,88	200								9	0,002	
	Итого:			78,088	49,065	307,759	1 974,386	1,465	24,675	200,584	1 110,043	13,827	
Итого за день:													

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: руб.
Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.
Медсестра: Кононенко Т. А.
Бухгалтер: Макоклой М. В.

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные веществ мг		
				Белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
8,1	Каша кукурузная молочная+	10	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512	
35,1	Кофейный напиток+	14,77	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	
268	Бутерброды с маслом+	4,94	5/30	2,28	4,365	14,8	85,78	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:			15,22	10,915	74,836	435,92	0,209	0,487	1,987	227,847	2,722	
Завтрак 2ой													
0,33	Киви+	17,56	90	0,72	0,36	7,29	42,3	0,018	0,036	162	36	0,72	
	Итого:			0,72	0,36	7,29	42,3	0,018	0,036	162	36	0,72	
Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+	8,22	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
83,1	Суп из овощей+	4,29	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613	
239,1	Мясо для супа (куры)+	2,84	5	2,394	2,29	0,028	30,24	0,013		0,339	3,554	0,21	
222	Зелень в суп+	0,88	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
0,13	Сметана в суп+	1,5	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
251,1	Азу с говядиной+	59,13	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87	
139,1	Напиток клюквенный+	10,84	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198	
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:			19,031	22,632	60,946	548,404	0,368	0,134	47,066	110,687	6,245	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое+	12,58	220	5,61	5,83	10,34	113,74	0,055	0,176	1,144	242,44	0,11	
0,18	Вафли+	6,76	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086	
	Итого:			6,067	6,23	21,769	163,34	0,06	0,178	1,144	243,869	0,196	
Ужин													
180,1	Вареники ленивые	30,03	160	19,733	19,019	27,947	362,8	0,08	0,32	0,267	174,507	1,04	
	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4,05	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014	
230,1	Кисель из кураги+	5,2	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	
0,25	Батон нарезной+	3,4	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
0,01	Соль+	0,08	5								22,08	0,174	
	Итого:			24,489	24,544	85,503	669,636	0,16	0,384	0,303	231,961	2,709	
Питьевой режим													
0,34	Вода питьевая+	4,88	200								9	0,002	
	Итого:										9	0,002	
	Итого за день:			65,528	64,681	250,344	1 859,6	0,815	1,219	212,499	859,363	12,594	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: руб.
Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: / Ташбулатова З. М.
Медсестра: / Кононенко Т. А.
Бухгалтер: / Макоплой М. В.

№ 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	
15,1	Завтрак	8,29	140	14	14,35	2,8	195,65	0,07	0,385	0,21	95,48	2,24	
3 012	Салат из кукурузы (консервированной)	12,68	60	1,73	3,708	4,825	59,58	0,061	0,028	5,58	11,196	0,394	
34	Чай с молоком+	3,91	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	
0,25	Батон нарезной+	2,72	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024	0,024	9,2	0,76	
	Итого:			20,48	20,128	39,625	422,604	0,213	0,509	6,222	183,376	4,465	
0,23	Завтрак 2ой	18,89	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Груша+			0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Итого:												
	Обед												
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	4,5	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92	
216,1	Помидоры свежие порциями+	14,12	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
220,1	Мясо для супа+(говядина)	16,97	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
0,13	Сметана в суп+	1,5	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
222	Зелень в суп+	0,88	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
256,1	Рыба треска, тушенная с овощами+	27,95	120	11,49	5,775	3,3	111	0,075	0,06	2,94	33,15	0,705	
105	Рис отварной+	7,42	120	2,912	3,344	28,136	168,36	0,024	0,016		4,208	0,4	
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,44	Сок фруктовый+	9,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
	Итого:			27,916	19,183	89,095	646,114	0,322	0,271	33,907	160,972	5,82	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	10,3	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	
3 472	Булочка школьная	2,04	60	5,01	1,92	33,57	172	0,09	0,04		13,5	0,88	
	Итого:			9,6	6,69	42,03	265,06	0,135	0,184	0,936	211,86	0,97	
	Ужин												
48,1	Салат картофельный с огурцами+	3,79	80	6,133	10,533	1,867	126,667	0,027	0,053	2,16	34,813	0,027	
492	Язык отварной	72,32	70	15,671	9,818		149,975	0,053	0,013		30,495	1,196	
528	Соус красный основной+	0,6	30	0,326	0,629	1,799	14,358	0,008	0,006	1,41	1,056	0,092	
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,28	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,83	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304	
0,1	Хлеб пшеничный+	2,16	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
0,01	Соль+	0,08	5								22,08	0,174	
	Итого:			36,321	24,796	122,019	722,442	0,353	0,24	5,82	172,242	4,956	
	Питьевой режим												
0,34	Вода питьевая+	4,88	200								9	0,002	
	Итого:										9	0,002	
	Итого за день:			94,717	70,837	302,268	2 096,77	1,043	1,235	51,884	756,45	18,513	

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Стоимость за 10:

руб.
руб.
руб.

Шеф-повар:
Медсестра:
Бухгалтер:

Ташбулатова З. М.
Кононенко Т. А.
Макоклой М. В.

№ 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 пшеничная молочная	2,06	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828		179,397	1,494	
1	Масло в кашу+	1,74	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006			0,72	0,006	
36.2	Какао на молоке	12,25	200	4,61	4,14	18,366	129,21	0,08		2,6		240,45	0,25	
100.1	Бутерброд с сыром+	12,17	30/5/15,967	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11		145,4	0,95	
	Итого:			21,934	20,198	84,882	615,108	0,366	0,275	3,538		565,967	2,7	
Завтрак 2ой														
0.29	Яблоко+	10,22	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165		16	2,2	
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165		16	2,2	
Обед														
214.1	Перец сладкий свежий порциями+	19,2	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97		4,8	0,36	
86.1	Суп картофельный с бобовыми+	4,09	200	4,4	4	14,8	118,78	0,133	0,086	4,983		44,33	1,716	
220.1	Мясо для супа-(говядина)	15,94	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04			7,5	0,4	
222	Зелень в суп+	0,88	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5		11,15	0,08	
257.1	Гуляш из говядины+	27,62	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37		18,34	1,8	
103.1	Макаронные изделия отварные+	4,83	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072			22,488	1,304	
0.44	Сок фруктовый+	10	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4		40	0,8	
0.09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04			17,5	1,95	
	Итого:			45,26	18,226	126,736	721,138	0,61	0,468	165,323		166,108	8,41	
Полдник														
0.24	Йогурт+	16,6	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579		326,316	0,263	
3.479	Булочка молочная	3,77	70	6,496	1,386	36,554	184,8	0,112	0,084	0,182		42,28	1,022	
	Итого:			19,654	5,333	45,765	307,958	0,112	0,162	1,761		368,596	1,285	
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	
325	Салат белый основной+	0,83	20	0,2	0,82	0,76	11,2	0,002	0,004			2,8	0,04	
30.1	Котлеты рыбные (треска) с морковью+	21,32	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57		45,9	0,97	
104.3	Картофельное пюре+	7,54	120	2,544	3,264	16,784	104,8	0,096	0,08	8,64		29,632	0,88	
32.1	Чай+	0,35	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4		17,6	3,28	
0.1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024			9,2	0,76	
0.01	Соль+	0,11	5									22,08	0,174	
	Итого:			19,684	9,074	45,736	334,87	0,272	0,308	25,61		135,612	6,644	
Питьевой режим														
0.34	Вода питьевая+	5,2	200									9	0,002	
	Итого:			106,572	52,871	312,919	2 021,754	1,39	1,233	361,232		1 261,283	21,241	
	Итого за день:													

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: руб.
Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.
Медсестра: Кононенко Т. А.
Бухгалтер: Мамоклой М. В.

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ города Нижневартовска ДС
№80 "Светлячок"
Муниципальное ГБОУ СО
Автоматическое дошкольное М.Т.
Образовательное учреждение
Города Нижневартовска
Детский сад № 80
«Светлячок»

День: 2
Неделя: 2
Сезон: весна лето сад 2024
Возрастная категория: Дети Сад корп1.

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+	8,33	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	
3 228	Драчена	10,29	120	12,028	16,504	7,129	225,882	0,099	0,466	0,395	96,282	2,471	
32.1	Чай+	0,32	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952	
266	Бутерброды с джемом+	3,59	30/15	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,89	
	Итого:			16,278	28,594	39,249	480,722	0,167	0,568	5,435	148,422	6,533	
0.02	Завтрак 2ой												
	Бананы+	23,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Итого:			1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед													
215.1	Огуцы свежие порциями+	11,38	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
81.1	Суп картофельный+	4,4	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893	
71.1	Фрикадельки мясные+	11,48	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
227.2	Плов из говядины+	33,49	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757	
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053	
203.1	Напиток брусничный+	9,51	180	0,09	22,41	71,262				1,35	8,532	0,144	
0.09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:			25,491	20,464	94,659	650,922	0,336	0,173	23,826	95,348	6,507	
Полдник													
37.1	Молоко кипяченое+	12,01	220	5,61	5,83	10,34	113,74	0,055	0,176	1,144	242,44	0,11	
0.18	Вафли+	5,25	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064	
	Итого:			5,953	6,13	18,911	150,94	0,059	0,177	1,144	243,511	0,174	
Ужин													
144.2	Запеканка из творога+	38,46	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8	
182.3	Соус сливочный+	5,91	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
208.1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	4,86	180	0,09	0,09	27,009	92,25			0,396	12,881	0,585	
0.25	Батон нарезной+	2,7	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
0.01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	
	Итого:			25,16	23	76,729	595,97	0,142	0,464	0,976	316,561	2,569	
Питьевой режим													
0.34	Вода питьевая+	5,2	200								9	0,002	
	Итого:			74,383	78,288	250,549	1 965,854	0,743	1,432	41,381	820,843	16,385	
Итого за день:													

Стоимость рациона:
Стоимость по плану:
Стоимость за 10:

руб.
руб.
руб.

Шеф-повар:
Медсестра:
Бухгалтер:

Ташбулатова З. М.
Кононенко Т. А.
Макоклой М. В.



День: 3
Неделя: 2
Сезон: весна лето сад 2024
Возрастная категория: Дети Сад корп1.

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	
0,3	Завтрак												
	Яйцо отварное+	0,69	52	6,51	5,997	0,359	80,548	0,004	0,018				
17,4	Суп молочный с крупой (пшеница)+	5,84	170	2,975	3,145	12,41	91,375	0,051	0,196	0,944	186,847	0,187	
35,1	Кофейный напиток+	14,1	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,855	
100,1	Булгур с сыром+	10,96	27/4, 5/14, 361	6,336	7,146	17,451	159,3	0,063	0,072	0,099	130,86	0,855	
	Итого:			18,321	17,788	44,536	408,483	0,178	0,535	2,193	358,567	1,632	
0,33	Завтрак 2ой												
	Киви+	16,46	90	0,72	0,36	7,29	42,3	0,018	0,036	162	36	0,72	
	Итого:			0,72	0,36	7,29	42,3	0,018	0,036	162	36	0,72	
	Обед												
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	
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,62	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	
239,1	Мясо для супа (кури)+	2,35	5	2,394	2,29	0,028	30,24	0,013		0,339	3,554	0,21	
300,2	Клецки+	1,48	25	1,461	1,363	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	
222	Зелень в суп+	0,58	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053	
261	Котлеты рубленые из птицы+*	24,38	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138	
181,1	Суп молочный (для подачи к блюду)+	0,94	15	0,3	0,72	1,14	12,12	0,006	0,012	0,042	8,988	0,024	
104,2	Картофельное пюре+	3,14	50	1,06	1,363	6,997	46,337	0,043	0,037	3,603	12,347	0,367	
212,2	Капуста тушённая+	4,94	100	2,747	6,067	11,293	101,28	0,04	0,06	43,373	67,72	1,347	
123,4	Компот из плодов сушеных+	5,74	200	1,5		39,216	153,56						
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:			27,605	26,728	114,277	791,849	0,419	0,323	75,554	193,432	6,819	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	10,37	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095	
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых+*	1,62	43	2,988	1,047	20,607	90,906	0,077	0,022		9,063	0,617	
291,1	Фарш из зеленого лука с яйцом+	8,99	25	0,66	1,63	0,7	20,4	0,01	0,04	6,19	22,7	0,28	
	Итого:			8,493	7,712	30,237	209,536	0,135	0,214	7,178	241,143	0,992	
	Ужин												
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)+*	6,29	80	1,12	6,091	5,829	83,216	0,027	0,027	7,483	22,64	0,603	
236	Печень по – строгановски+	24,7	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28	
204,1	Гречка рассыпчатая	4,22	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033	3,06	
273	Напиток "Балетик"+	6,71	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	
	Итого:			19,952	16,584	87,251	569,081	0,441	0,137	28,951	100,717	10,645	
	Итого за день:			75,092	69,172	283,591	2 021,249	1,191	1,246	275,876	929,86	20,608	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: руб.
Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар:  / Ташбулатова З. М.
Медсестра:  / Кононенко Т. А.
Бухгалтер:  / Маюклов М. В.

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ города Нижневартовска ДС
№80 "Светлячок"

День: 5
Человек: 2
Сезон: весна лето сад 2024
Возрастная категория: Дети Сад корп1.



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
3 010	Салат из горошка зеленого консервированного	9,38	60	1,789	3,113	3,751	50,16	0,063	0,029	6,6	12,87	0,41	
	Омлет натуральный+	8,2	140	14	14,35	2,8	195,65	0,07	0,385	0,21	95,48	2,24	
	Чай+	0,32	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952	
	Батон нарезной+	2,7	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
	Итого:			20,309	18,093	30,081	365,68	0,213	0,48	7,17	135,69	6,552	
Завтрак 2ой													
0,26	Виноград+	13,12	90	0,54	0,18	13,5	55,08	0,045	0,018	5,4	27	0,54	
	Итого:			0,54	0,18	13,5	55,08	0,045	0,018	5,4	27	0,54	
Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+	11,38	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
81,1	Суп картофельный	4,4	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893	
249,2	Рыба лосось (семга) для супа+	46,76	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2	
222	Зелень в суп+	0,88	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	22,98	80	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04	
314,1	Соус томатный+	1,54	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,02	100	8,167	2,88	49,913	152,907	0,153	0,06		18,74	1,087	
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
273	Напиток "Валитек"++	6,71	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768	
	Итого:			29,516	28,457	126,384	783,649	0,502	0,332	26,491	117,338	8,527	
Полдник													
281,1	Ряженка++	14,52	220	6,38	5,5	9,24	112,444	0,049	0,028	0,66	272,8	0,22	
0,14	Печенье+	2,88	30	2,016	3,186	20,088	117,228	0,02	0,014		7,824	0,566	
	Итого:			8,396	8,686	29,328	229,672	0,069	0,043	0,66	280,624	0,786	
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	
291,2	Запеканка картофельная с печенью	28,6	200	12,725	7,813	34,163	257,5	0,3	1	6,788	29,75	4,638	
183	Соус сметанный+	1,18	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,98	150	1,125		33,155	130,095	0,015	0,06	1,875	43,425	1,17	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	
	Итого:			18,05	8,893	89,989	506,395	0,429	1,114	23,673	119,475	7,332	
Питьевой режим													
0,34	Вода питьевая+	5,2	200								9	0,002	
	Итого:			76,811	64,309	289,281	1 940,476	1,258	1,987	63,393	689,127	23,74	
Итого за день:													

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: руб.
Стоимость за 10: руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.

Медсестра: Кононенко Т. А.

Бухгалтер: Макошлой М. В.