

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневарттовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зима сад 2023
 Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	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										
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	166,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/7/30	2,52	6,17	0,09	80	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:		14,24	14,99	49,436	375,23	0,171	44,633	3,933	554,407	0,795
	Завтрак 2ой										
0,04	Сок тыквенный	100	0,5		12,1	85,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2
	Итого:		0,5		12,1	85,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2
	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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,9	5,704	63,104	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
227,2	Плов из говядины	180	11,731	12,96	34,49	261,68	0,102		6,12	26,945	2,481
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		23,961	25,31	94,8	653,934	0,302	0,172	89,44	128,875	6,947
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
197,2	Яблоки печеные с вареньем	70	0,28	0,266	25,585	165,7	0,014	0,014	2,52	10,92	1,463
	Итого:		5,5	4,766	33,145	257,7	0,054	0,037	3,06	234,12	1,643
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,8	3,456	59,896	133,488	0,184	0,072		22,488	1,304
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	125,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		22,31	12,386	112,05	470,888	0,442	0,1	25,85	74,648	8,534
	Итого за день:		66,511	57,452	301,53	1 843,732	0,979	44,962	123,483	1 005,05	18,119

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	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										
25,2	Запеканка из творога	130	25,827	4,316	21,502	160,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		31,087	7,966	60,152	368,366	0,097	0,437	1,049	272,683	4,532
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	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										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	15,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	109,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп	8	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
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	14,283	5,589	9,639	170,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	181,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		22,102	11,238	100,141	600,644	0,368	1,67	91,444	211,036	7,445
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
149,1	Ватрушка с повидлом	70	5,18	2,22	49,51	183,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:		8,18	5,49	62,81	280,66	0,093	0,095	0,82	173,57	1,495
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
	Омлет с картофелем	170	9,8	19,2	10,74	256	0,14	77,88	13,16	88,32	2,64
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	89,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
Д	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,004	78,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		12,576	19,616	46,785	430,664	0,209	77,919	53,285	113,376	4,128
	Итого за день:		75,445	44,41	290,889	1 767,63	0,807	80,171	156,598	778,665	18,2

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
266	Бутерброды с джемом	30/5/15	2,373	3,715	27,304	152,218	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:		10,463	12,185	50,364	352,778	0,155	0,404	2,526	428,68	1
	Завтрак 2ой										
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	86,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:		0,9	0,2	8,1	86,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
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
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
212,2	Капуста тушённая	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
272,1	Перловка отварная	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		28,235	22,493	78,819	624,14	0,24	0,333	47,448	195,51	5,969
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	190,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:		10,18	7,88	52,93	280,1	0,15	0,39	1,31	235,65	0,867
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	147,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		19,62	8,3	67,534	430,142	0,29	0,258	24,02	135,19	3,67
	Итого за день:		69,398	51,058	257,747	1 773,34	0,875	1,415	135,304	1 029,03	11,806

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	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	185,2		24	0,93	185,94	2,66
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	40/10,4	4,6	3,8	15,2	115,2	0,04	0,04	0,16	105,7	0,47
	Итого:		19,3	12,1	78,316	370,66	0,107	24,318	3,012	470,084	3,341
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	88,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Итого:		0,5	0,1	13,8	88,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,55	0,05	1,75	20	0,005	0,01	7,5	5	0,4
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	4,304	14,8	128,704	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
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
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	170	13,797	17,316	14,28	288,094	0,137	0,157	16,171	28,35	1,845
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,48	73,91	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	4								14,72	0,116
	Итого:		23,002	22,315	65,507	605,218	0,377	0,415	253,954	138,85	11,212
	Полдник										
281,1	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	167,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:		6,9	7,155	24,3	259,69	0,057	0,035	0,54	229,72	0,652
	Ужин										
0,29	Яблоко	70	0,024	0,024	5,88	25,608	0,018	0,012	99	9,6	1,32
180,1	Вареники ленивые	160	19,733	19,019	27,947	212,8	0,08	0,32	0,267	174,507	1,04
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
139,1	Напиток клюквенный	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		22,987	26,703	71,416	467,597	0,171	0,375	102,642	199,289	3,338
	Итого за день:		72,689	68,372	253,338	1792,005	0,731	25,153	362,148	1 057,943	18,943

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: осень - зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	34,8	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	120	7,5	7,8	2,4	115,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,23	Груша	50	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:		13,026	10,666	55,452	370,76	0,142	0,462	8,59	185,94	6,14
Завтрак 2ой											
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	90,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:		0,17	0,09	15,645	90,56			0,64	4,32	1,04
Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	102,44	0,06	0,06	14,9	37,48	1,23
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17			0,056	8,1	0,023
250,1	Котлеты из говядины	80	12,9	7,8	7,8	122	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,8	3,456	59,896	133,488	0,184	0,072		22,488	1,304
123,4	Компот из плодов сушеных	180	1,35		35,294	118,204					
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		33,92	24,376	138,038	660,912	0,402	0,329	28,298	151,258	6,156
Полдник											
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
151,2	Булочки с изюмом	70	7,044	6,309	44,8	183,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:		10,044	9,579	58,1	280,815	0,131	0,151	0,908	210,77	1,683
Ужин											
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,047	0,813	15	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	129,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
323,1	Картофельное пюре с морковью	130	2,669	3,007	19,153	124,261	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		20,788	5,804	67,011	434,493	0,207	0,207	8,79	150,463	2,845
	Итого за день:		77,948	50,515	334,246	1 837,54	0,882	1,148	47,226	702,751	17,865

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	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										
2,1	Каша пшённая	200	11,4	6,6	52,3	191,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	15,0/10,0/30,0	3,592	8,796	0,128	114,043	0,014		0,257	154,927	0,185
	Итого:		18,092	18,196	64,744	375,503	0,321	0,488	3,099	532,701	2,056
	Завтрак 2ой										
0,03	Сок томатный	100	0,8		3	86,6	0,01	0,03	7,9	14	0,9
	Итого:		0,8		3	86,6	0,01	0,03	7,9	14	0,9
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
83,1	Суп из овощей	200	1,203	3,2	7,04	62,4	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
263,1	Бефстроганов из 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
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:		38,93	15,408	94,04	656,375	0,484	0,41	31,946	129,433	9,534
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
197,3	Яблоки печеные с медом	70	0,34	0,3	15,35	165	0,02	0,01	3,23	12,8	1,7
	Итого:		5,56	4,8	22,91	257	0,06	0,033	3,77	236	1,88
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	60	0,66	0,06	2,1	46	0,012	0,018	13,5	9	0,72
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	200	12,3	7,95	31,25	265,75	0,263	1	42,363	32,075	5,438
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,18	Вафли	20	0,229	0,2	5,714	44,8	0,002	0,001		0,714	0,043
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		16,269	8,68	53,268	431,03	0,325	1,077	56,263	66,289	10,05
	Итого за день:		79,651	47,084	237,962	1 806,51	1,2	2,037	102,977	978,424	24,421

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
266	Бутерброды с джемом	30/5,0/16,0	2,61	4,087	30,034	167,44	0,055	0,033	0,528	11,55	0,759
	Итого:		10,72	11,926	63,02	374,15	0,204	44,707	4,527	498,537	1,257
	Завтрак 2ой										
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	86	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:		0,8	0,2	7,5	86	0,06	0,03	38	35	0,1
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
250,1	Котлеты из говядины	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
212,1	Капуста тушённая	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
140,1	Напиток яблочный	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		28,048	25,495	93,438	633,391	0,323	0,368	104,943	210,659	6,845
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
148,1	Ватрушка с творогом	70	12,7	3,2	41,1	183,5	0,14	0,16	0,16	58,56	1,43
	Итого:		15,7	6,47	54,4	280,7	0,14	0,197	0,91	213,56	1,555
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
115,1	Пудинг рыбный	80	12,6	3,7	5,6	125,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	179,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,044	49		0,011	0,111	4,889	0,956
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		18,92	8,12	42,738	434,59	0,254	0,251	20,531	104,079	3,906
	Итого за день:		74,188	52,212	261,097	1808,831	0,981	45,554	168,911	1 061,834	13,663

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад 2023
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	200	11,6	5,5	50,8	163,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		15,76	14,76	78,74	374,71	0,23	0,33	1,44	292,04	2,99
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	87	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:		0,8	0,4	8,1	87	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
72,1	Борщ украинский	200	2	6	12,8	113,44	0,06	0,06	14,9	37,48	1,23
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
112,2	Биточки рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
323,1	Картофельное пюре с морковью	150	3,08	3,47	22,1	131,84	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	5								18,4	0,145
	Итого:		30,75	17,57	88,06	637,08	0,323	0,393	68,106	209,64	7,497
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	10,293	6,613	27,2	189,507	0,081	0,107	2,333	15,507	3,107
	Итого:		15,513	11,113	34,4	279,507	0,151	0,417	3,593	231,507	3,287
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
	Омлет с картофелем	150	8,647	16,941	9,476	225,882	0,124	68,718	11,612	77,929	2,329
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,14	Печенье	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		13,665	18,599	60,66	459,35	0,242	68,776	18,212	139,537	4,358
	Итого за день:		76,488	62,443	269,96	1837,647	0,967	69,956	271,351	912,724	18,932

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 4

Неделя: 2

Сезон: осень - зима сад 2023

Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	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										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	3,5	3,7	14,6	127,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	103,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/10,1	2,3	0,9	21,8	124,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		10,39	9,37	44,86	354,76	0,135	0,384	2,096	425,28	0,8
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	88,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Итого:		0,5	0,1	13,8	88,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	108,4	0,11		11,53	25,54	1,04
300,2	Клещки	25	1,461	1,383	6,044	22,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур	70	10,99	10,264	2,888	107,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006
330,1	Горох отварной	130	11,097	3,531	25,35	108,1	0,491	0,491		77,935	4,173
325	Соус белый основной	25	1	4,1	3,8	36	0,01	0,02		14	0,2
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	116,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		32,48	26,824	118,315	636,607	0,784	0,791	32,089	272,845	10,568
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
270,2	Гренки с сыром	70	9,804	9,084	37,524	181,384	0,088	0,077	0,437	173,22	0,977
	Итого:		12,804	12,354	50,824	278,584	0,088	0,114	1,187	328,22	1,102
	Ужин										
0,23	Груша	50	0,2	0,015	4,75	20,275	0,01	0,015	2,5	9,5	1,15
146,1	Пудинг из творога	160	20,907	21,907	38,987	208,387	0,088	0,355	0,267	194,853	3,48
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	68,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	103,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		25,887	24,922	105,681	469,062	0,148	0,502	4,347	311,993	7,34
	Итого за день:		82,06	73,569	333,48	1827,653	1,175	1,801	41,718	1 358,338	20,21

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад 2023
 Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	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										
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	78,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	7,5	7,8	2,4	108,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	30/10,4	4,6	3,8	15,2	115,2	0,04	0,04	0,16	105,7	0,47
	Итого:		16,22	22,38	32,976	372,96	0,185	0,684	6,462	391,784	3,021
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	88,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:		0,04	0,04	9,8	88,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	87,2	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	80,72	0,04		1,017	10,662	0,63
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
478	Оладьи из печени (запечёные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
203,1	Напиток брусничный	180	0,09		22,41	71,262			1,5	9,48	0,16
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		29,205	25,861	84,155	660,875	0,608	13,466	58,678	154,099	11,363
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
151,2	Булочки с изюмом	70	7,044	6,309	44,8	187,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:		12,264	10,809	52,36	279,615	0,171	0,137	0,698	278,97	1,738
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
112,1	Котлеты рыбные	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
103,1	Макаронные изделия отварные	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,044	49		0,011	0,111	4,889	0,956
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:		27,593	6,121	85,395	428,148	0,327	0,212	4,611	91,587	3,815
	Итого за день:		85,323	65,211	264,685	1830,278	1,32	14,52	235,45	932,44	22,136

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.