

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето -Осень сад 2023 г.
Возрастная категория: Сад



Примерное ежедневное меню

№ рецептур 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											
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
100	Бутерброд с сыром	34,8/5,8/18,56	7,749	9,802	22,492	208,8	0,081	0,093	0,013	165,184	1,114
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	516	20,41	21,979	52,293	490,042	0,166	0,423	1,603	460,004	2,524
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,45	Вишня	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Итого:	300	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	42	1,802
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
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	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	4								14,72	0,116
478	Оладьи из печени(запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
163,1	Капуста тушеная	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	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
	Итого:	792	30,839	22,769	96,559	628,57	0,931	13,605	311,02	147,06	16,255
Полдник											
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:	250	12,23	12,11	47,89	349,85	0,126	0,109	5,275	362,213	1,039
Ужин											
60,1	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
25,2	Запеканка из творога	150	29,8	4,98	24,81	254,038	0,075	0,315	0,345	179,865	0,81
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
123,2	Компот из свежих плодов груш	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	480	37,62	13,48	85,604	603,378	0,183	0,49	6,465	324,905	3,94
	Итого за день:	2 338	102,199	70,738	292,946	2 120,12	1,416	14,636	339,363	1 336,182	25,56
	Итого среднее за 10 дней:		78,811	62,425	286,508	1 985,727	1,08	10,931	170,901	877,259	18,448

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

215 руб.

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.

Медсестра:  / Омельченко А. Ю.

Главный бухгалтер:  / Евсикова О. А.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето - Осень сад 2023 г.
Возрастная категория: Сад



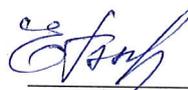
Примерное ежедневное меню

№ 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										
2,1	Каша пшеничная молочная	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
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	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:	455	14,69	10,73	80,06	482,8	0,29	0,28	1,42	227,83	5,81
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая	200									
0,16	Абрикосы	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	9	0,002
	Итого:	300	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	37	0,702
	Обед										
42	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,5	3	1,6	35,5	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36
85,1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
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
234,6	Рыба кета припущенная	85	14,86	7,54		128,17	0,33		1,48	21,73	0,62
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
222,2	Зелень свежая (лук) для подачи к блюдам	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	799	34,095	33,035	97,323	828,74	0,682	0,232	97,63	147,81	6,869
	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										
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
171,2	Запеканка овощная	150	5,145	5,753	30,045	185,31	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
0,53	Хлеб «8 злаков»	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
	Итого:	460	13,725	11,563	85,325	485,09	0,343	0,24	50,9	164,528	4,87
	Итого за день:	2 284	75,137	61,711	314,659	2 110,33	1,419	0,853	160,819	770,5	19,15
	Итого среднее за 10 дней:		78,811	62,425	286,508	1 985,727	1,08	10,931	170,901	877,259	18,448

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

215 руб.

шеф-повар:

 / Байрама Е. Г.

Медсестра:

 / Омельченко А. Ю.

Главный бухгалтер:

 / Евсикова О. А.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето -Осень сад 2023 г.
Возрастная категория: Сад



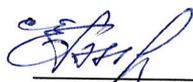
Примерное ежедневное меню

№ рецептур 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											
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
100	Бутерброд с сыром	30/5/16	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
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:	508	19,942	20,327	48,706	454,602	0,195	0,58	2,271	403,08	1,77
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200									
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	9	0,002
	Итого:	300	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
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	5								18,4	0,145
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	90	11,43	2,11	9,65	103,33	0,07		3,87	12,3	1,46
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
273,5	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	803	36,885	18,175	137,419	705,66	0,469	0,272	42,14	151,064	7,324
Полдник											
0,4	Пряники	40	2	1,2	31	140	0,04	0,002		3,6	0,24
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	240	7,1	6,5	40,4	243,4	0,09	0,162	1,04	224	0,34
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
146,1	Пудинг из творога	150	19,6	20,538	36,55	401,613	0,083	0,333	0,25	182,675	3,263
184,1	Соус абрикосовый	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	500	24,12	21,308	104,33	738,613	0,183	0,393	3,56	217,625	6,813
	Итого за день:	2 351	89,107	66,63	339,705	2 186,275	0,97	1,433	54,411	1 010,769	16,528
	Итого среднее за 10 дней:		78,811	62,425	286,508	1 985,727	1,08	10,931	170,901	877,259	18,448

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

215 руб.

шеф-повар:

 / Байрама Е. Г.

Медсестра:

 / Омельченко А. Ю.

Главный бухгалтер:

 / Евсикова О. А.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Лето -Осень сад 2023 г.
Возрастная категория: Сад



Примерное ежедневное меню

№ рецептур 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	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	430	16,69	28,955	34,86	465,475	0,136	0,427	7,295	131,96	4,027
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	500								22,5	0,005
0,43	Слива	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	Итого:	600	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	55,5	1,805
Обед											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	150	9,726	5,897	9,766	130,524	0,063	0,537	75,371	16,105	1,05
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:	699	27,111	17,616	74,097	558,504	0,335	0,705	88,555	174,765	6,394
Полдник											
0,14	Печенье	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,6	6,8	22	172	0,056	0,256	1,8	242	0,2
	Итого:	250	7,28	9,455	38,74	269,69	0,073	0,268	1,8	248,52	0,672
Ужин											
59,1	Икра овощная	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски	150	9,293	7,193	12,338	151,5			15,878	42,06	0,855
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	450	15,693	11,643	80,584	490,56	0,12	0,1	24,018	107,77	3,095
	Итого за день:	2 429	67,874	68,069	238,88	1 832,509	0,674	1,509	136,668	718,515	15,993
	Итого среднее за 10 дней:		78,811	62,425	286,508	1 985,727	1,08	10,931	170,901	877,259	18,448

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

215 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

шеф-повар:

/ Байрама Е. Г.

Медсестра:

/ Омельченко А. Ю.

Главный бухгалтер:

/ Евсикова О. А.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето -Осень сад 2023 г.
Возрастная категория: Сад



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска ДС №66 "Забавушка"
Иванова С. И.
г. Нижневартовск
26 июня 2023 г.

Примерное ежедневное меню

№ рецептур 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											
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
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	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
36	Какао на молоке+	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:	517	19,07	25,42	37,781	453,24	0,164	0,567	3,89	571,55	1,25
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	300	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	28	2,302
Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
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	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	5								18,4	0,145
227,1	Плов из отварной говядины	150	9,776	10,8	28,741	251,4	0,085		5,1	22,454	2,067
125,1	Компот из яблок и слив	200	0,2	0,1	21,812	83,62	0,02	0,01	35	7,68	0,61
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	707	22,505	20,189	76,686	573,558	0,256	0,166	64,454	129,988	6,373
Полдник											
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	Итого:	260	13,52	9,96	28,4	257,13	0,139	0,424	3,15	251,63	2,53
Ужин											
58	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
1 124	Котлеты или биточки из кеты	80	10,57	5,19	4,36	106,46	0,24	15,39	0,97	37,89	0,89
166,1	Картофельное пюре	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
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:	530	19,71	11,38	75,132	476,02	0,37	15,59	231,67	88,28	7,63
	Итого за день:	2 314	75,205	66,979	227,499	1 800,498	0,949	16,777	308,164	1 069,448	20,085
	Итого среднее за 10 дней:		78,811	62,425	286,508	1 985,727	1,08	10,931	170,901	877,259	18,448

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

215 руб.

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.
Медсестра:  / Омельченко А. Ю.
Главный бухгалтер:  / Евсикова О. А.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето -Осень сад 2023 г.
Возрастная категория: Сад



Примерное ежедневное меню

№ рецептур 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											
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
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	0,07	24,124	1,41	271,92	4,484
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200									
0,31	Черешня	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	0,002
	Итого:	300	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	42	1,802
Обед											
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
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
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
163,1	Капуста тушённая	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
0,12	Сок персиковый	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	779	36,219	20,445	89,087	664,864	0,812	0,38	214,528	161,029	8,514
Полдник											
298,1	Оладьи с маслом	75	5,076	5,172	32,025	195	0,095	0,095	0,216	63,024	0,651
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:	275	10,876	10,172	40,425	297,222	0,139	0,121	0,816	311,024	0,851
Ужин											
53,1	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	4,6	5,5	64,7	0,03	0,03	21,97	24,12	0,57
150,1	Суфле творожное	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
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	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	390	19,06	13,05	75,574	494,97	0,166	0,282	24,62	153,85	2,419
	Итого за день:	2 187	83,261	64,099	295,99	2 074,678	1,197	24,916	256,374	939,823	18,07
	Итого среднее за 10 дней:		78,811	62,425	286,508	1 985,727	1,08	10,931	170,901	877,259	18,448

Стоимость рациона:

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.

Медсестра:  / Омельченко А. Ю.

Главный бухгалтер:  / Евсикова О. А.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Лето -Осень сад 2023 г.
 Возрастная категория: Сад



Примерное ежедневное 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										
17,5	Суп молочный с крупой (манная)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	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	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:	517	14,78	19,14	29,351	346,21	0,134	0,497	2,44	369,36	0,94
	Завтрак 2ой										
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,27	Персики	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6
	Итого:	300	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	29	0,602
	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
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
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
259	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	7,415	4,807	13,617	127,174	0,085	0,091	6,026	34,174	1,259
273	Напиток "Валитек"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	714	21,614	17,026	78,598	564,184	0,283	0,263	23,622	165,947	7,668
	Полдник										
3 473	Булочка "Веснушка"	60	3,9	3,06	26,93	151	0,07	0,04		11,3	0,73
0,24	Йогурт	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
	Итого:	260	10,844	5,143	31,791	216	0,07	0,081	0,833	183,522	0,869
	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
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
106,1	Рис припущенный	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
137,1	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,1		27,1	113,1			0,05	5,97	0,3
0,53	Хлеб «8 злаков»	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
	Итого:	540	18,34	9,42	86,28	524,3	0,24	0,13	6,26	94,62	2,8
	Итого за день:	2 331	66,479	50,829	235,521	1 691,294	0,767	1,051	43,156	842,449	12,879
	Итого среднее за 10 дней:		78,811	62,425	286,508	1 985,727	1,08	10,931	170,901	877,259	18,448

Стоимость рациона:

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрамова Е. Г.

Медсестра:  / Омельченко А. Ю.

Главный бухгалтер:  / Евсикова О. А.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето - Осень сад 2023 г.
Возрастная категория: Сад



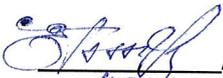
Примерное ежедневное меню

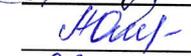
№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак											
6,11	Каша ячневая молочная	200					0,024	0,093	185,94	2,66	
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	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	
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	443	2,706	12,632	14,744	231,242	0,05	0,078	0,193	201,32	4,154
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
0,26	Виноград	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
	Итого:	300	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	39	0,602
Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
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
121,1	Рулет из говядины	80	13,6	6,8	6,7	142,2	0,06	0,15	0,25	35,41	1,04
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
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	31,117	22,777	69,283	612,15	0,433	0,381	55,77	175,158	7,414
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											
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
25,2	Запеканка из творога	150	29,8	4,98	24,81	254,038	0,075	0,315	0,345	179,865	0,81
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
273	Напиток "Валитек"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	475	34,88	8,66	90,61	576,848	0,165	0,365	4,235	223,985	4,74
	Итого за день:	2 247	76,083	52,224	215,777	1 682,53	0,765	1,016	67,238	866,383	17,482
	Итого среднее за 10 дней:		78,811	62,425	286,508	1 985,727	1,08	10,931	170,901	877,259	18,448

Стоимость рациона:

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.

Медсестра:  / Омельченко А. Ю.

Главный бухгалтер:  / Евсикова О. А.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето -Осень сад 2023 г.
Возрастная категория: Сад



"УТВЕРЖДАЮ"

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

М. П. 29 июня 2023 г.

Подпись

Примерное ежедневное 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	Ca	Fe
Завтрак											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
15,1	Омлет натуральный	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:	380	12,242	15,962	34,528	328,8	0,159	0,319	9,02	84,06	3,227
Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	200									
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:	300	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	15	0,282
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
249,1	Уха с перловой крупой	200	1,904	2,2	14	86,6	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853
249,2	Рыба лосось (семга) для супа	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
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
119,1	Гуляш из отварной говядины	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
273,5	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	779	42,689	15,035	131,689	678,68	0,582	0,44	30,528	140,17	7,162
Полдник											
147,1	Блины	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
0,22	Мёд	15	0,12		12,03	46,5			0,3	2,1	0,12
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	200	5,6	6,8	22	172	0,056	0,256	1,8	242	0,2
	Итого:	295	11,14	10,09	67,9	386,59	0,166	0,296	2,1	258,73	1,38
Ужин											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
241	Запеканка картофельная с печенью*	150	8,483	5,208	22,775	171,667	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	475	14,943	6,918	94,321	516,127	0,322	0,815	20,595	113,213	6,362
	Итого за день:	2 229	82,074	48,325	337,288	1 954,197	1,263	1,896	67,643	611,173	18,412
	Итого среднее за 10 дней:		78,811	62,425	286,508	1 985,727	1,08	10,931	170,901	877,259	18,448

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

/ Байрамова Е. Г.

Медсестра:

/ Омельченко А. Ю.

Главный бухгалтер:

/ Евсикова О. А.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето -Осень сад 2023 г.
Возрастная категория: Сад



Примерное ежедневное 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	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	11,906	19,432	64,52	477,902	0,18	0,504	2,11	246,74	1,654
Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002	
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
Итого:			300	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
Обед												
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414	
83,1	Суп из овощей	190	1,429	3,8	8,36	74,389	0,05	0,038	6,751	19,228	0,582	
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	4								14,72	0,116	
236,1	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28	
272,1	Перловка отварная	150	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46	
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:			776	24,798	24,845	79,789	634,983	0,456	0,162	42,701	169,408	9,139
Полдник												
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	
281	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
Итого:			270	10,76	8,38	53,73	333,1	0,158	0,424	1,45	259,65	0,887
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	
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	80	14,95	11,3	4,4	179	0,196	44,028	0,98	45,56	1,18	
166,1	Картофельное пюре	150	3,24	1,14	21,72	116,94						
129,1	Кисель из клюквы	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
Итого:			530	22,49	12,95	78,168	532,82	0,296	44,068	6,38	73,74	2,59
Итого за день:			2 319	69,994	65,647	286,007	2 021,485	1,12	45,178	217,641	774,538	16,472
Итого среднее за 10 дней:				78,811	62,425	286,508	1 985,727	1,08	10,931	170,901	877,259	18,448

Стоимость рациона:

Стоимость по плану 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

шеф-повар:

 / Байрамова Е. Г.

Медсестра:

 / Омельченко А. Ю.

Главный бухгалтер:

 / Евсикова О. А.