



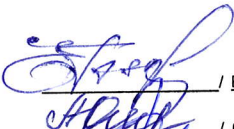


" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижегородская ДС №66 "Забавушка"
 Иванова С.И.
 г. Нижний Новгород
 ДС №66 М.П.
 25 сентября 2023 г.
 Подпись

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Осень -Зима сад 2023г.
 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
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
36	Какао на молоке+	190	6,451	7,486	21,609	175,076	0,086	0,304	2,47	230,898	0,855
	Итого:	410	22,751	29,061	41,279	514,449	0,217	0,716	6,865	352,258	3,925
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
69,1	Борщ с фасолью и картофелем	200	3,064	4,128	12,8	101,6	0,064	0,048	4,32	34,928	1,304
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
117,2	Суфле из филе куриного	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56					
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	788	30,366	17,674	94,38	656,34	0,364	0,274	23,62	179,638	6,513
Полдник											
337,1	Булочка "Тюменская"	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	190	5,32	6,46	20,9	163,4	0,053	0,243	1,71	229,9	0,19
	Итого:	260	9,54	12,69	59,49	390,4	0,138	0,243	1,81	253,36	0,97
Ужин											
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы	60	1	2,8	4,1	53,9	0,01	0,02	10,21	25,14	0,6
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
107,1	Рис, припущенный с томатом	150	3,8	3,4	35,1	203,4	0,04	0,02	0,94	6,47	0,64
0,04	Сок тыквенный	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	530	14,09	15,8	94,79	579,53	0,2	0,19	22,08	220,13	3,41
	Итого за день:	2 088	77,546	75,425	297,439	2 178,719	0,979	1,452	92,375	1 040,386	14,918
	Итого среднее за 10 дней:		77,458	70,397	299,276	2 096,248	1,024	9,651	218,175	969,476	17,416

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

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

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



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС №66 "Забавушка"
Иванова С. И.
М. П. _____
25 сентября 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	Ca	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
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:	490	12,41	16,92	29,605	369,95	0,114	0,287	1,21	233,52	1,7
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											
311	Томаты консервированные с кожей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239,1	Мясо для супа (цыплята)	25	8,5	7,6	0,3	104,1	0,05			8,05	0,75
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
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
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
273,4	Напиток лимонный	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	799	46,1	18,624	116,788	800,46	0,598	0,441	26,558	138,07	11,127
Полдник											
0,4	Пряники	40	2	1,2	31	140	0,04	0,002		3,6	0,24
37,1	Молоко кипяченое	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											
186,1	Рагу фруктово-овощное	60	1,176	0,456	12,36	52,944	0,034	0,05	12,893	40,572	0,982
16,1	Сырники из творога	140	10,36	4,947	12,973	133	0,084	0,336	0,308	200,471	0,98
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Итого:	470	18,996	8,403	109,529	572,604	0,22	0,61	16,001	402,543	4,532
	Итого за день:	2 099	85,406	50,847	304,422	2 033,414	1,042	1,54	224,809	1 038,133	18,499
	Итого среднее за 10 дней:		77,458	70,397	299,276	2 096,248	1,024	9,651	218,175	969,476	17,416

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

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

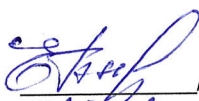


День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Осень -Зима сад 2023г.
 Возрастная категория: Сад



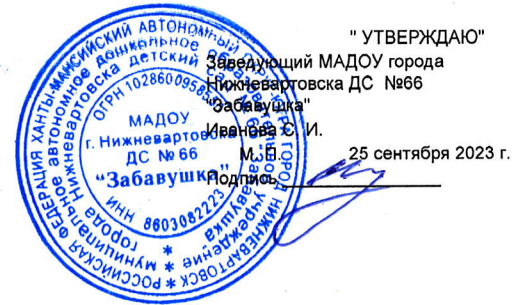
Примерное еднечное меню

№ 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	Ca	Fe
Завтрак											
4,1	Каша овсянная молочная	190	10,165	5,225	50,065	292,03	0,171	0,219	0,884	220,381	1,102
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
266	Бутерброды с джемом	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
35,1	Кофейный напиток+	190	2,375	1,52	13,6	73,397	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
	Итого:	438	15,106	15,757	92,629	572,669	0,278	0,5	2,456	271,378	2,367
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
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	10	0,16	0,533	0,147	6,027		0,013	0,033	4,8	0,013
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
212,1	Капуста тушеная	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
129,1	Кисель из клюквы	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	789	29,839	31,742	87,276	748,327	0,491	13,445	106,35	240,763	12,301
Полдник											
334	Плюшка новомосковская	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
281,1	Ряженка	190	5,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
	Итого:	260	10,293	8,95	46,07	307,111	0,143	0,024	0,606	256,71	0,95
Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом	80	10,947	8,987	0,053	123,707				61,76	0,013
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	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
222,1	Зелень свежая (укроп, петрушка) для подачи к блюдам	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,38	Сок мультифруктовый	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:	480	18,907	16,837	74,253	523,857	0,26	0,165	21,37	140,63	3,113
	Итого за день:	2 067	75,645	73,386	321,228	2 239,263	1,212	14,185	140,782	917,481	19,331
	Итого среднее за 10 дней:		77,458	70,397	299,276	2 096,248	1,024	9,651	218,175	969,476	17,416

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

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

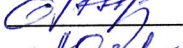


День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень -Зима сад 2023г.
 Возрастная категория: Сад



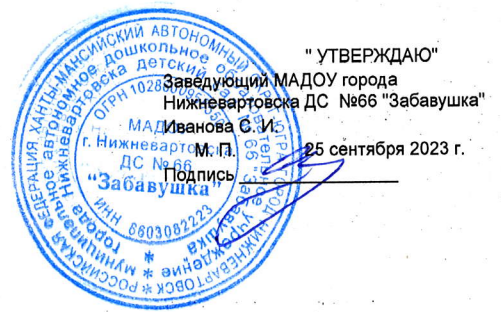
Примерное ежедневное меню

№ 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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	9,05/5,955/42,537	2,144	6,951	0,077	71,463	0,009		0,153	92,459	0,111
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	515	14,805	19,128	29,877	352,705	0,093	0,33	1,743	387,279	1,521
Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед											
49,1	Салат картофельный с яблоками	60	0,7	4,7	6,1	70,5	0,03	0,03	37,96	13,64	0,73
79,1	Рассольник домашний	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
242,1	Макаронник с сердцем*+	150	13,547	6,947	29,447	234,375	0,103	1,097	4,116	22,781	4,566
0,38	Сок мультифруктовый	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:	698	27,816	21,126	99,42	699,079	0,335	1,294	60,192	162,331	8,569
Полдник											
302,1	Сырная палочка	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,24	Йогурт	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
	Итого:	270	15,54	27,717	39,735	469,88	0,096	0,137	0,987	308,33	0,963
Ужин											
197,4	Яблоки, фаршированные морковью	80	0,59	1,53	11,66	63	0,02	0,03	3,64	20,5	1,84
146,1	Пудинг из творога	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
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:	495	24,35	22,518	100,154	692,853	0,189	0,404	4,8	235,265	7,163
	Итого за день:	2 078	83,412	90,689	277,286	2 250,696	0,752	2,194	127,722	1 127,206	18,515
	Итого среднее за 10 дней:		77,458	70,397	299,276	2 096,248	1,024	9,651	218,175	969,476	17,416

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

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

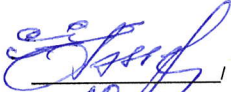


День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Осень -Зима сад 2023 г.
 Возрастная категория: Сад



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
36	Какао на молоке+	190	6,451	7,486	21,609	175,076	0,086	0,304	2,47	230,898	0,855
	Итого:	433	20,557	25,618	87,113	660,518	0,136	24,348	3,4	427,818	4,149
Завтрак 2ой											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
81,1	Суп картофельный	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893
249,3	Рыба горбуша для супа	25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	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
251	Азу с говядиной	150	9,45	6	15,125	79,5	0,106	0,135	5,7	25,5	1,813
123,4	Компот из плодов сушеных	200	1,5		39,216	153,56				17,5	1,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04			
	Итого:	699	22,685	10,839	89,942	494,97	0,343	0,301	32,513	112,044	5,874
Полдник											
341,9	Пирожки сдобные печеные с курагой	70	4,62	4,422	36,015	201,833	0,07	0,058	0,058	29,4	1,062
281	Кефир	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19
	Итого:	260	10,13	9,172	43,615	296,833	0,144	0,386	1,388	257,4	1,252
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
187,1	Суфле из капусты	150	9,78	19,02	14,82	263,28	0,072	0,186	27,858	197,412	1,764
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
273,5	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
	Итого:	450	14,66	23,01	63,742	518,56	0,182	0,266	70,358	228,432	3,984
	Итого за день:	1 942	68,432	68,669	293,912	2 011,431	0,824	25,331	112,659	1 044,694	17,559
	Итого среднее за 10 дней:		77,598	70,412	302,363	2 109,131	1,009	9,666	218,038	971,023	17,449

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

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

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


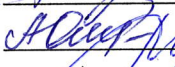



" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартowska ДС №66 "Забавушка"
Иванова С.И.
25 сентября 2023 г.

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	Ca	Fe
Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
0,25	Батон нарезной	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	420	18,296	15,721	39,842	374,473	0,145	0,468	3,555	173,56	4,08
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											
487	Салат «Степной»	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
77,1	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,8	3,904	6,2	66	0,026	0,026	7,506	31,12	0,666
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
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
140,2	Напиток из груш	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
	Итого:	658	19,285	19,686	35,869	390,718	0,156	0,637	135,707	113,175	3,461
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											
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
241	Запеканка картофельная с печенью*	150	8,483	5,208	22,775	171,667	0,2	0,667	4,525	19,833	3,092
528	Соус красный основной	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
130,1	Кисель из яблок	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	490	14,108	9,787	88,089	501,411	0,34	0,735	28,545	53,201	5,134
	Итого за день:	1 963	63,63	55,685	239,8	1 700,191	0,826	2,175	349,907	638,667	14,855
	Итого среднее за 10 дней:		77,458	70,397	299,276	2 096,248	1,024	9,651	218,175	969,476	17,416

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

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

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



" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ города
 Нижегородская Д.О. №66 "Забавушка"
 Иванова С.И.
 М.П.
 25 сентября 2023 г.

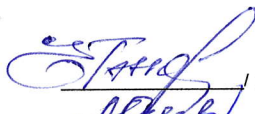
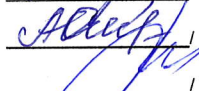
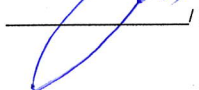
Примерное ежедневное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	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	6,125/26,25	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,136	0,543
35,1	Кофейный напиток+	190	2,375	1,52	13,6	73,397	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
Итого:		428	12,475	18,408	60,877	456,439	0,181	0,488	2,053	247,035	1,547
Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Итого:		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед											
488	Салат «Несвижский»	60	1,76	8,14	3,94	96,1	0,027		5,1	18,24	0,431
98,1	Суп-пюре из разных овощей	200	2,24	3,2	9,504	74,904	0,056	0,072	5,352	52,736	0,52
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
259,2	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами	200	13,31	2,6	20,49	158,57	0,21		24,34	42,65	2,22
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:		758	28,279	19,265	70,575	564,028	0,408	0,306	260,122	193,976	10,892
Полдник											
0,18	Вафли	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
37,1	Молоко кипячённое	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
Итого:		230	5,302	5,435	20,359	147,83	0,052	0,154	0,988	210,809	0,181
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
180,1	Вареники ленивые	130	16,033	15,453	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	190	0,665	0,57	32,6	129,162	0,01	0,01	62,7	6,536	0,903
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
Итого:		450	23,258	23,623	100,797	701,837	0,187	0,444	85,187	276,043	3,328
Итого за день:		1 966	70,114	66,931	260,107	1 908,134	0,888	1,421	386,349	962,862	16,047
Итого среднее за 10 дней:			77,458	70,397	299,276	2 096,248	1,024	9,651	218,175	969,476	17,416

Стоимость рациона:

Стоимость по плану

Средняя стоимость за 10 дней:

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

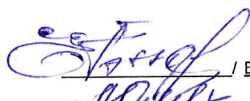
День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень -Зима сад 2023г.
Возрастная категория: Сад



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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
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:	513	14,052	14,407	42,76	358,942	0,105	0,26	1,34	193,28	4,32
Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед											
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
239,1	Мясо для супа (цыплята)	25	8,5	7,6	0,3	104,1	0,05			8,05	0,75
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
234,3	Рыба горбуша припущенная	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
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
222,1	Зелень свежая (укроп, петрушка) для подачи к блюдам	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
126,1	Компот из смородины черной	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
	Итого:	803	30,983	27,779	98,547	706,514	0,528	0,373	163,394	156,35	6,541
Полдник											
341,1	Пирожки сдобные печеные с мясом и рисом	60	7,26	5,35	21,14	162	0,06	0,07	0,07	13,2	0,85
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:	260	13,06	10,35	29,54	264,222	0,104	0,096	0,67	261,2	1,05
Ужин											
27,1	Котлеты морковные	150	5,475	23,175	31,125	343,8	0,12	0,135	3,405	89,835	1,658
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,38	Сок мультифруктовый	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:	420	12,435	26,375	98,715	664,28	0,242	0,299	7,705	233,435	3,468
	Итого за день:	2 096	72,03	79,011	290,562	2 081,258	1,019	1,077	183,109	852,265	15,978
	Итого среднее за 10 дней:		77,458	70,397	299,276	2 096,248	1,024	9,651	218,175	969,476	17,416

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

шеф-повар:  / Байрама Е. Г.

Медсестра:  / Омельченко А. Ю.

Бухгалтер:  / Ряснова А. Ф.

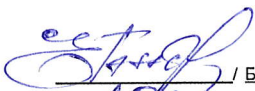
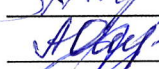
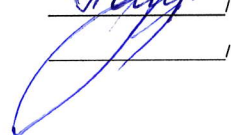
День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень -Зима сад 2023г.
Возрастная категория: Сад



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											
11,1	Каша из хлопьев пшеничных молочная	200	8,1	6,8	29,6	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
1	Масло в кашу	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом	8,225/35,25	2,879	8,871	17,179	159,8	0,059	0,035		10,928	0,729
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:	450	12,935	22,653	61,663	500,542	0,239	0,349	1,44	295,348	3,113
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											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
83,1	Суп из овощей	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613
220,1	Мясо для супа	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
202,1	Бефстроганов из отварной говядины	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	788	45,733	15,825	141,395	740,988	0,488	0,404	16,846	161,16	7,474
Полдник											
0,4	Пряники	40	2	1,2	31	140	0,04	0,002		3,6	0,24
0,24	Йогурт	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:	220	8,25	3,075	35,375	198,5	0,04	0,039	0,75	158,6	0,365
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	130	25,827	4,316	21,502	220,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702
182,1	Соус молочный (сладкий)	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
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:	440	33,027	10,666	99,248	604,326	0,185	0,423	7,789	256,953	4,372
	Итого за день:	1 998	100,744	52,619	345,78	2 091,356	0,972	1,255	206,825	912,06	16,123
	Итого среднее за 10 дней:		77,458	70,397	299,276	2 096,248	1,024	9,651	218,175	969,476	17,416

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

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



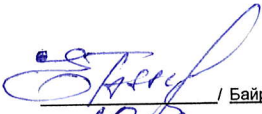

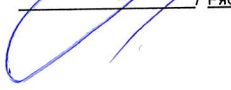
" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижневартоска ДС №66 "Забавушка"
Иванова С. И.
25 сентября 2023 г.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень -Зима сад 2023г.
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											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,3	Яйцо отварное	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02			
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	8,733/5,746 /41,045	2,069	6,707	0,074	68,955	0,008		0,148	89,215	0,107
35,1	Кофейный напиток+	190	2,375	1,52	13,6	73,397	0,057	0,238	1,093	38,817	-0,561
	Итого:	503	15,205	18,504	28,674	339,694	0,13	0,487	2,35	347,852	0,887
Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед											
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	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	9	0,144	0,48	0,132	5,424		0,012	0,03	4,32	0,012
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	6								22,08	0,174
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)	80	14,95	11,3	4,4	179	0,196	44,028	0,98	45,56	1,18
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,38	Сок мультифруктовый	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:	788	31,799	30,015	89,019	750,164	0,529	44,32	46,27	232,674	7,165
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											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
171,1	Запеканка овощная	150	5,138	5,745	30,038	185,303	0,143	0,12	16,35	61,028	1,68
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:	450	9,938	6,435	86,768	445,223	0,229	0,162	26,63	87,168	5,19
	Итого за день:	2 111	67,742	63,374	267,991	1 910,861	1,075	45,414	241,7	943,343	16,329
	Итого среднее за 10 дней:		77,458	70,397	299,276	2 096,248	1,024	9,651	218,175	969,476	17,416

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

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

