" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 31 января 2024 г.
Подпись

КОПИЯ ВЕРНА

Подписан цифровой подписью: Сингизова Юлия Юрьевна
DN: OU=Заведующая, O="МБДОУ ДС№""Филиппок""", CN=Сингизова Юлия Юрьевна, E=dskv27@mail.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Расположение:
Дата: 2024.02.02 11:45:33+05'00'

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна 2024г. (2 корпус) - сад
Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС

Примерное двухнедельное цикличное 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											
0,3	Яйцо отварное		52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
266	Бутерброды с джемом	135,91	30/4/15	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
1	Масло в кашу	65,24	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
6,1	Каша манная молочная	5,94	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
34	Чай с молоком	0,4	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,09	Хлеб ржаной+	0,23	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:			**17,621**	**16,996**	**78,383**	**538,957**	**0,163**	**0,326**	**1,824**	**268,04**	**2,661**
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
0,34	Вода питьевая	5,2	200								9	0,002
	Итого:			**0,8**	**0,2**	**7,5**	**38**	**0,06**	**0,03**	**38**	**44**	**0,102**
	Обед											
0,13	Сметана в суп	1,15	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	0,41	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
222	Зелень в суп	0,38	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,09	Хлеб ржаной+	0,91	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Хлеб пшеничный+	0,8	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
0,01	Соль+	0,07	4								14,72	0,116
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
227,2	Плов из говядины	1,84	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
70,1	Борщ сибирский	0,97	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
	Итого:			**21,445**	**19,675**	**112,597**	**710,448**	**0,294**	**0,126**	**89,064**	**124,572**	**7,649**
	Уплотненный полдник											
42	Салат из солёных огурцов с луком	0,28	60	0,5	3	1,6	35,5	0,01	0,01	3,33	13,97	0,36
0,12	Сок фруктовый	3,64	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,14	Печенье	1,25	50									
	Хлеб пшеничный+	0,96	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	285,65	200	12,3	7,95	31,25	245,75	0,263	1	42,363	32,075	5,438
	Итого:			**15,68**	**11,22**	**80,854**	**481,73**	**0,361**	**1,108**	**57,693**	**62,945**	**8,168**
	Итого за день:			**55,546**	**48,091**	**279,334**	**1 769,135**	**0,878**	**1,59**	**186,58**	**499,557**	**18,579**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 511,23 руб.
Стоимость за 10: 1 493,25 руб.

шеф-повар: / Арланова М. Н.

Врач(диетсестра): / . .

бухгалтер: / Мальцева Е. Н.

"УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 31 января 2024 г.
Подпись

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна 2024г. (2 корпус) - сад
Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС

Примерное двухнедельное цикличное 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											
0,24	Йогурт+	8,42	95	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
36	Какао на молоке	0,58	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
268	Бутерброды с маслом	163,09	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	0,23	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008		3,5	0,39
150,1	Суфле творожное	107,95	100	17,875	9,5	18,625	228	0,05	0,225	0,275	129,588	0,55
	Итого:			**34,025**	**26,925**	**63,786**	**624,492**	**0,208**	**0,62**	**3,625**	**540,438**	**2,585**
	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											
62,1	Салат из свеклы с черносливом	1,95	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
96,1	Суп с бобовыми	2,43	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа		10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	0,38	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
257,1	Гуляш из говядины	0,39	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
204,1	Гречка рассыпчатая	3,6	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
	Хлеб пшеничный+	0,96	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,09	Хлеб ржаной+	0,91	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
273	Напиток "Валитек"	1,8	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
	Итого:			**43,798**	**18,168**	**128,629**	**832,756**	**0,593**	**0,436**	**7,402**	**147,124**	**13,304**
	Уплотненный полдник											
147,2	Блины+	46,74	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928
182,3	Соус сладкий	24	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
215,1	Огурцы свежие порциями	9,48	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	81,54	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
34,1	Чай с лимоном	0,42	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Хлеб пшеничный+	0,96	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	163,26	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
	Итого:			**12,82**	**17,679**	**94,394**	**571,79**	**0,309**	**0,325**	**45,8**	**196,54**	**4,38**
	Итого за день:			**92,143**	**62,872**	**307,809**	**2 116,338**	**1,15**	**1,431**	**66,827**	**892,101**	**20,869**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 619,18 руб.
Стоимость за 10: 1 493,25 руб.

шеф-повар: / Арланова М. Н.

Врач(диетсестра): / . .

бухгалтер: / Мальцева Е. Н.

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 31 января 2024 г.
Подпись

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна 2024г. (2 корпус) - сад
Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	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											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	166,94	10,638/5/30	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	44,77	170	2,975	3,145	12,41	91,375	0,051	0,196	0,944	186,847	0,187
35,1	Кофейный напиток+	0,97	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,09	Хлеб ржаной+	0,23	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:			**8,655**	**13,035**	**30,236**	**270,337**	**0,139**	**0,454**	**2,274**	**339,887**	**1,297**
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:			**0,4**	**0,03**	**9,5**	**40,55**	**0,02**	**0,03**	**5**	**19**	**2,3**
	Обед											
0,13	Сметана в суп	1,53	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
276	Салат из консервированных овощей	6,34	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
0,12	Сок фруктовый	3,27	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	0,37	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
104,2	Картофельное пюре	169,61	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
220,1	Мясо для супа		10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
236,1	Печень по – строгановски	2,1	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
222	Зелень в суп	0,38	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
	Хлеб пшеничный+	0,96	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,09	Хлеб ржаной+	0,91	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			**23,786**	**22,74**	**93,968**	**676,622**	**0,561**	**0,33**	**57,794**	**166,424**	**10,435**
	Уплотненный полдник											
123,4	Компот из плодов сушеных	6,99	200	1,5		39,216	153,56					
271,1	Консервированная кукуруза порциями	7	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
112,4	Котлеты или биточки из кеты	100,11	70	9,249	4,541	3,815	93,153	0,21	13,466	0,849	33,154	0,779
0,18	Вафли	1 753,15	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
106,1	Рис припущенный	147,77	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
	Хлеб пшеничный+	0,64	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:			**16,99**	**8,394**	**104,725**	**566,319**	**0,286**	**13,51**	**3,729**	**46,743**	**1,922**
	Итого за день:			**49,831**	**44,199**	**238,429**	**1 553,828**	**1,006**	**14,323**	**68,796**	**572,054**	**15,954**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 2 414,13 руб.
Стоимость за 10: 1 493,25 руб.

шеф-повар: / Арланова М. Н.

Врач(диетсестра): /

бухгалтер: / Мальцева Е. Н.

"УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Синтизова Ю. Ю.
М. П. 31 января 2024 г.
Подпись

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна 2024г. (2 корпус) - сад
Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	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											
322	Каша ячневая молочная	196,91	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом	163,09	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
36,2	Какао на молоке	0,53	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
0,09	Хлеб ржаной+	0,23	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:			**18,859**	**16,896**	**85,387**	**573,191**	**0,3**	**0,258**	**3,3**	**436,945**	**2,415**
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая	5,2	200								9	0,002
0,33	Киви	30,49	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:			**0,8**	**0,4**	**8,1**	**47**	**0,02**	**0,04**	**180**	**49**	**0,802**
	Обед											
46	Салат картофельный	0,42	60	1,03	4,66	7,83	79,46	0,05	0,03	4,9	8,13	0,47
245	Суп - лапша домашняя	0,37	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
325	Соус белый основной	48,94	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
222	Зелень в суп	0,38	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	168,84	150	3,1	0,76	14,14	155	0,38	0,09	1,99	71,1	2,04
	Хлеб пшеничный+	0,96	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,09	Хлеб ржаной+	0,91	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	0,07	4								14,72	0,116
134,1	Кисель из сока	1,3	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
117,1	Суфле из кур	280,54	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
245,1	Лапша домашняя	0,23	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
	Итого:			**27,201**	**21,365**	**108,059**	**826,398**	**0,728**	**0,395**	**23,148**	**194,46**	**7,336**
	Уплотненный полдник											
144,2	Запеканка из творога	222,18	200	31,85	33,183	16,2	484,15	0,1	0,533	0,467	297	1,333
	Хлеб пшеничный+	0,8	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
51	Снежок	17,16	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,031	1,26	216	0,18
0,18	Вафли	1 472,65	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
185,1	Соус клюквенный	0,78	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	Итого:			**39,45**	**38,328**	**50,37**	**696,03**	**0,215**	**0,581**	**1,897**	**520,95**	**2,098**
	Итого за день:			**86,31**	**76,989**	**251,916**	**2 142,619**	**1,263**	**1,274**	**208,345**	**1 201,355**	**12,651**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 2 612,98 руб.
Стоимость за 10: 1 493,25 руб.

шеф-повар: / Арланова М. Н.

Врач(диетсестра): /

бухгалтер: / Мальцева Е. Н.

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ г.Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. 31 января 2024 г.
Подпись

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-Весна 2024г. (2 корпус) - сад
Возрастная категория: Дети сад 2 КОРПУС

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	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											
35,1	Кофейный напиток+	0,87	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	121,97	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
0,09	Хлеб ржаной+	0,23	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008		3,5	0,39
268	Бутерброды с маслом	163,09	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			**16,74**	**16,34**	**72,444**	**489,316**	**0,232**	**0,433**	**1,265**	**122,494**	**3,161**
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая	5,2	200								9	0,002
	Итого:			**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,03**	**0,02**	**165**	**25**	**2,202**
	Обед											
239,1	Мясо для супа (куры)		15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	163,09	10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	3 163,65	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
0,13	Сметана в суп	1,92	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
164,1	Картофель отварной		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
	Хлеб пшеничный+	0,96	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	0,91	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,12	Сок фруктовый	3,64	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
80,1	Рассольник ленинградский	0,53	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	107,65	90	13,95	4,871	7,898	122,659	0,079	0,158	1,766	51,638	1,091
222	Зелень в суп	0,38	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
	Итого:			**32,862**	**31,921**	**129,091**	**865,467**	**0,505**	**0,517**	**64,356**	**169,049**	**9,001**
	Уплотненный полдник											
24,1	Омлет с сыром	362,95	120	15,15	15,45	2,25	208,05	0,06	0,36	0,285	222,9	1,995
37,1	Молоко кипячённое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Хлеб пшеничный+	0,64	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
58	Икра кабачковая	5,97	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
	Булочка "Тюменская"	39,24	80									
	Итого:			**23,17**	**25,53**	**28,386**	**424,17**	**0,182**	**0,572**	**12,025**	**474,39**	**3,205**
	Итого за день:			**72,812**	**73,831**	**239,721**	**1 821,633**	**0,949**	**1,542**	**242,646**	**790,933**	**17,569**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 4 142,98 руб.
Стоимость за 10: 1 493,25 руб.

шеф-повар: / Арланова М. Н.

Врач(диетсестра): /

бухгалтер: / Мальцева Е. Н.