

УТВЕРЖДАЮ:
МБДОУ г. Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. В.
М.П. Сингизова Ю. В.
Подпись Сингизова Ю. В.
1 апреля 2024 г.
МБДОУ ДС №27
«Филиппок»
Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Филиппок» детского сада №27
г. Нижневартовск, Тюменская область, Южно-Сибирский федеральный округ

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО сад(примерное) 2024 г. - корпус 1
Возрастная категория: Дети-сад _ 1 КОРПУС+

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, Мг			Минеральные вещества, Мг			Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
Завтрак														
310,1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	7,85	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	0,03	6	12	0,42	0006 (№ б/н(таб24))	
0,25	Батон нарезной		30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57		
1,1	Масло	2,55	4	0,064	5,8	0,104	52,848		0,008		1,92	0,016		
15,1	Омлет натуральный	5,79	145	14,5	14,863	2,9	202,638	0,073	0,399	0,218	98,89	2,32		
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:	16,82	449	21,264	23,073	39,134	450,106	0,229	0,543	6,698	198,21	4,906		
Завтрак 2ой														
37,1	Молоко кипяченое		190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095		
	Итого:		190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095		
Обед														
222	Зелень в суп	0,38	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016		
245,1	Лапша домашняя	0,25	21	2,689	0,82	13,899	73,823	0,037	0,03		8,354	0,382	0001 (№ 118)	
239,1	Мясо для супа (куры)		10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42		
314,1	Соус томатный	1,23	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21		
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		
212,2	Капуста тушеная	0,64	140	3,845	8,493	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885		
0,09	Хлеб ржаной+	0,91	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56		
273,4	Напиток лимонный	0,23	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134		
	Хлеб пшеничный+	0,64	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38		
262	Фрикадельки из птицы	3,24	75	10,676	8,206	6,794	143,824	0,053	0,079	0,371	27,618	0,759		
	Итого:	7,89	737	29,099	25,573	95,38	721,499	0,367	0,294	74,499	186,761	6,506		
Уплотненный полдник														
0,3	Яйцо отварное		60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017		22,08	0,174	0000	
0,01	Соль+	0,1	6										0003 (№ 334)	
334	Плюшка новомосковская	1,71	65	4,441	3,9	35,369	195	0,094		0,033	19,602	0,706	0002 (№ 71)	
	Хлеб пшеничный+	0,64	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38		
247,3	ТК № 247.3 Винегрет овощной (с зел. горошек, огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2	8,01	160	2,373	14,32	11,493	416,08	0,133	0,133	37,467	113,2	3,013	0001 (№ 381)	
133	Кисель из плодов шиповника	3,72	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86		
	Итого:	14,18	511	14,895	24,07	81,856	841,87	0,263	0,202	72,7	168,232	6,133		
	Итого за день:	38,89	1 887	70,103	77,751	225,299	2 111,704	0,907	1,191	154,885	762,584	17,64		

Стоимость рациона: 257,1 руб.
Стоимость по плану: 38,89 руб.
Стоимость за 10: 89,16 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: _____ / Мальцева Е. Н.

- 0000 - Продукт промышленного производства
- 0001 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
- 0002 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
- 0003 - Техничко-технологическая карта
- 0006 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

"УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ г. Нижневартговска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова Ю. Ю.
 М. П. 08 июля 2024 г.
 Подпись: 



День: 4
 Недела: 1
 Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО сад(примерное) 2024 г. - корпус 1
 Возрастная категория: Дети-сад _ 1 КОРПУС+

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
1	Масло в кашу	3,19	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01	
268	Бутерброды с маслом	3,19	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
33	Чай с сахаром	0,33	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
0,09	Хлеб ржаной+	0,23	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008		3,5	0,39	
5,1	Каша геркулес молочная	1,25	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	
	Итого:	8,19	450	11,45	18,1	47,34	446,332	0,228	0,278	1,06	226,14	3,06	
	Завтрак 2ой												
51	Снежок	17,16	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,031	1,26	216	0,18	
	Итого:	17,16	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,031	1,26	216	0,18	
	Обед												
222	Зелень в суп	0,38	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016	
123,4	Компот из плодов сушеных	6,99	200	1,5		39,216	153,56						0001 (№ 376)
0,13	Сметана в суп	1,34	7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018	
267,1	Жаркое домашнему из говядины	0,6	200	18,783	21,278	18,87	342,661	0,209		25,67	35,426	4,139	
0,01	Соль+	0,03	2								7,36	0,058	0000
	Хлеб пшеничный+	0,64	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
0,09	Хлеб ржаной+	0,57	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975	
220,1	Мясо для супа		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
485	Салат «Солнышко»	6,32	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544	
66,1	Борщ с капустой и картофелем	0,45	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92	
	Итого:	17,32	740	35,073	38,568	88,808	834,85	0,37	0,132	35,987	217,21	7,45	
	Уплотненный полдник												
183	Соус сметанный	1,97	40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067	
0,09	Хлеб ржаной+	0,46	20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78	
134,1	Кисель из сока	1,3	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23	0001 (№ 382)
0,18	Вафли	14,02	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064	
179,1	Сырники с морковью	3,5	175	27,51	9,87	37,31	340,83	0,112	0,315	1,134	172,494	1,323	
	Хлеб пшеничный+	0,8	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475	
0,23	Груша		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Итого:	22,05	590	32,486	11,492	100,982	637,537	0,245	0,401	15,747	228,292	5,239	
	Итого за день:	64,72	1 980	84,229	72,66	244,33	2 008,719	0,913	0,841	54,055	887,642	15,929	

Стоимость рациона: 257,1 руб.
 Стоимость по плану: 64,72 руб.
 Стоимость за 10: 89,16 руб.

шеф-повар:  / Арланова М. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

бухгалтер:  / Мальцева Е. Н.

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)



День: 5
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО сад(примерное) 2024 г. - корпус 1
Возрастная категория: Дети-сад _ 1 КОРПУС+

Примерное двухнедельное цикличное меню

Table with columns: № рецептуры, Прием пищи, наименование блюда, Цена, Масса порции, Пищевая ценность (белки, жиры, углеводы), Энергетическая ценность (ккал), Витамины (B1, B2, C), Минеральные вещества (Ca, Fe), Сб. рец., №рец.

Стоимость рациона: 257,1 руб.
Стоимость по плану: 162,97 руб.
Стоимость за 10: 89,16 руб.

шеф-повар: [Signature] / Арланова М. Н.

Врач(диетсестра): _____ / _____

бухгалтер: [Signature] / Мальцева Е. Н.

0000 - Продукт промышленного производства
0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)



День: 3
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО сад(примерное) 2024 г. - корпус 1
Возрастная категория: Дети-сад _ 1 КОРПУС+

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи; наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
Завтрак														
1,1	Масло	2,55	4	0,064	5,8	0,104	52,848		0,008			1,92	0,016	
271,1	TK № 271.1 Кукуруза консервир. порц (без номера) Сб. 1994 г.	7,01	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88		3	0,24	0006 (№ Б/н(таб24))
24,1	Омлет с сыром	12,77	120	15,15	15,45	2,25	208,05	0,06	0,36	0,285		222,9	1,995	
0,25	Батон нарезной		30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018			6,9	0,57	
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	0001 (№ 395)
0,09	Хлеб ржаной+	0,23	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008			3,5	0,39	
Итого:		23,53	424	21,974	23,48	40,82	459,558	0,196	0,674	4,315		279,08	3,801	
Завтрак 2ой														
37,1	Молоко кипяченое		175	4,463	4,638	8,225	90,475	0,044	0,14	0,91		192,85	0,088	
Итого:			175	4,463	4,638	8,225	90,475	0,044	0,14	0,91		192,85	0,088	
Обед														
222	Зелень в суп	0,38	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1		2,23	0,016	
163,1	Капуста тушеная	0,59	130	4,16	3,553	16,813	101,833	0,399	0,069	34,424		29,155	1,283	
220,1	Мясо для супа		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04			7,5	0,4	
314,1	Соус томатный	0,82	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56		4	0,14	
300,2	Клещки+	0,54	20	1,169	1,106	4,836	34,002	0,016	0,027			13,777	0,127	0001 (№ 120)
60,2	Икра морковная	0,47	50	1,417	4,583	7,25	71,583	0,017	0,025			4,133	0,95	
253,2	Суп картофельный с клецками	1,53	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224		20,432	0,832	
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	3,27	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8		9	1,62	
0,01	Соль+	0,03	2									7,36	0,058	0000
	Хлеб пшеничный+	0,96	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018			6,9	0,57	
118,2	Суфле из филе куриного с рисом	29,09	70	19,348	7,476	4,265	161,728	0,084		0,019		44,109	1,773	
Итого:		38,59	768	41,171	26,391	111,296	825,474	0,776	0,29	60,16		179,713	9,329	
Уплотненный полдник														
215,1	TK № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,15	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6		13,8	0,36	0006 (№ Б/н(таб24))
320,1	Рулет картофельный с яйцом	8,09	200	11,254	14,124	42,044	339,78	0,246	0,324	31,224		55,56	2,798	
0,22	Мед	1,5	10	0,08		8,02	31			0,2		1,4	0,08	
	Хлеб пшеничный+	0,8	25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015			5,75	0,475	
273	Напиток "Валитек"	1,8	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152		7,776	1,872	
0,02	Бананы		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10		8	0,6	
147,1	Блины	1,78	65	4,404	2,673	27,519	136,573	0,089	0,033			11,887	0,861	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	0,55	15	0,3	0,72	1,14	12,12	0,006	0,012	0,042		8,988	0,024	
Итого:		23,67	655	20,224	18,064	141,054	792,441	0,442	0,454	48,618		113,161	7,071	
Итого за день:		85,79	2 022	87,832	72,573	301,395	2 167,948	1,458	1,557	114,003		764,804	20,288	

Стоимость рациона: 257,1 руб.
Стоимость по плану: 85,79 руб.
Стоимость за 10: 89,16 руб.

шеф-повар: Арланова М. Н.

Врач(диетсестра):

бухгалтер: Мальцева Е. Н.

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)



День: 4
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО сад(примерное) 2024 г. - корпус 1
Возрастная категория: Дети-сад _ 1 КОРПУС+

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Нарец.	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	Завтрак													
1	Масло в кашу	1,92	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006			0,72	0,006	
100	Бутерброд с сыром	4,72	21/11,17	4,676	5,915	13,573	126	0,049	0,056	0,008		99,68	0,672	
33	Чай с сахаром	0,33	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1		4,4	0,86	
2,1	Каша пшеничная молочная	0,88	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92		199,33	1,66	
0,09	Хлеб ржаной+	0,23	10	0,66	0,12	3,42	17,702	0,018	0,008			3,5	0,39	
	Итого:	8,08	445,17	16,96	14,813	69,369	533,72	0,307	0,29	1,028		307,63	3,588	
	Завтрак 2ой													
51	Снежок	17,16	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,031	1,26		216	0,18	
	Итого:	17,16	200	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,031	1,26		216	0,18	
	Обед													
166,1	Картофельное пюре	1,73	130	2,808	0,988	18,824	101,348							
222	Зелень в суп	0,38	1	0,026	0,006	0,04	0,3				1	2,23	0,016	
139,1	Напиток клюквенный	6,76	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75		3,98	0,22	0002 (№ 700)
220,1	Мясо для супа		15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024			4,5	0,24	
0,13	Сметана в суп	1,53	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05		7,2	0,02	
234,3	Рыба горбуша припущенная	34,64	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054		12	0,036	
70,1	Борщ сибирский	0,97	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226		39,653	1,28	
	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	
	Салат из консервированных овощей	5,28	50	0,992	2,575	2,475	37,367	0,033	0,017	3,95		10,542	0,317	
276	Итого:	53,16	754	27,59	14,843	82,455	581,053	0,344	0,259	15,03		101,004	4,259	
	Уплотненный полдник													
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	2,55	4	0,032	2,9	0,052	26,424		0,004			0,96	0,008	
183	Соус сметанный	2,46	50	0,767	1,033	2,833	24,267	0,017	0,017	0,017		11,033	0,083	
180,1	Вареники ленивые	0,41	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25		163,6	0,975	
0,29	Яблоко		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165		16	2,2	
0,15	Мармелад	2	40	0,04		31,76	128,4					1,6	0,16	
275	Компот из консервированных плодов	0,1	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4		8,39	0,439	
0,01	Соль+	0,1	6									22,08	0,174	0000
	Хлеб пшеничный+	0,57	18	1,368	0,162	8,402	41,328	0,029	0,011			4,14	0,342	
	Итого:	8,19	568	20,907	21,965	109,382	726,294	0,166	0,383	167,667		227,803	4,381	
	Итого за день:	86,59	1 967,17	70,676	56,121	268,406	1 931,066	0,887	0,963	184,985		852,438	12,408	

Стоимость рациона: 257,1 руб.
Стоимость по плану: 86,59 руб.
Стоимость за 10: 89,16 руб.

шеф-повар: *М. П.* / Арланова М. Н.

Врач(диетсестра): _____ /

бухгалтер: *Е. Н.* / Мальцева Е. Н.

0000 - Продукт промышленного производства
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

