"УТВЕРЖДАЮ":
ИО Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС № 62
Возмилова Т. А.
М. П. 1 июля 2024 г.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень сад
Возрастная категория: сад

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											
5,1	Каша геркулес молочная+	10,96	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
36	Какао на молоке+	14,13	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:			**16,28**	**22,744**	**62,055**	**513,216**	**0,278**	**0,55**	**3,464**	**438,955**	**2,519**
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	9,66	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,03**	**0,02**	**165**	**25**	**2,202**
	Обед											
60,1	Икра свекольная+	4,26	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский+	6,82	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
267	Жаркое по-домашнему из говядины+	42,42	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
0,13	Сметана в суп+	3,3	20	0,6	2	0,55	22,6		0,05	0,125	18	0,05
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,85	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
	Итого:			**20,544**	**19,434**	**113,695**	**636,922**	**0,317**	**0,467**	**46,255**	**210,96**	**7,818**
	Полдник											
0,4	Пряники+	4,5	50	2,625	4,148	26,156	152,641	0,027	0,019		10,188	0,738
37,1	Молоко кипячённое+	11,83	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	Итого:			**7,47**	**9,183**	**35,086**	**250,871**	**0,074**	**0,171**	**0,988**	**219,568**	**0,833**
	Ужин											
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,06	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,18	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672
225,1	Запеканка из печени с рисом+	19,47	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712
183	Соус сметанный+	0,68	15	0,23	0,31	0,85	7,28	0,005	0,005	0,005	3,31	0,025
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,44	Сок фруктовый+	24,3	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
	Итого:			**25,128**	**6,792**	**91,967**	**504,688**	**0,389**	**0,16**	**15,953**	**102,743**	**7,286**
	Итого за день:			**69,462**	**58,193**	**312,604**	**1 948,376**	**1,088**	**1,367**	**231,66**	**997,225**	**20,658**

шеф повар: _____ / Юнусбаева Р. С.

медсестра: _____ / Городник Т. М.

Бухгалтер: _____ / Глазкова М.Л.

"УТВЕРЖДАЮ":
Ио Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС № 62
Возмилова Т. А.
М. П. 1 июля 2024 г.
Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень сад
Возрастная категория: сад

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											
144,2	Запеканка из творога+	33,18	130	20,702	21,569	10,53	314,697	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,16	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,25	Батон нарезной+	2,4	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34,1	Чай с лимоном+	2,14	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:			**25,322**	**23,319**	**52,96**	**518,527**	**0,148**	**0,41**	**3,293**	**231,26**	**2,784**
	Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	16,67	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
	Итого:			**1,06**	**0,32**	**8,85**	**44**	**0,034**	**0,027**	**5,4**	**15**	**0,282**
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,65	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+	4,21	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	55,86	180	11,672	7,077	11,719	156,628	0,076	0,644	90,445	19,326	1,26
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
220,1	Мясо для супа+	15,85	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	6,31	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
183	Соус сметанный+	1,35	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:			**25,626**	**14,731**	**80,619**	**550,956**	**0,301**	**0,859**	**202,015**	**134,649**	**5,92**
	Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	4,18	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
281,2	Снежок	10,33	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,322	1,6	240	0,2
	Итого:			**9,572**	**5**	**35,207**	**224,444**	**0,15**	**0,322**	**1,626**	**255,079**	**0,743**
	Ужин											
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	9,6	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
104,2	Картофельное пюре+	8,7	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
114,1	Фрикадельки рыбные+	21,22	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
325	Соус белый основной+	0,29	10	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05
140,1	Напиток яблочный+	2,99	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	0,8	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:			**19,48**	**7,49**	**63,975**	**400,594**	**0,268**	**0,261**	**57,565**	**127,416**	**3,728**
	Итого за день:			**81,06**	**50,86**	**241,611**	**1 738,522**	**0,9**	**1,879**	**269,899**	**763,404**	**13,457**

шеф повар: _____ / Юнусбаева Р. С.

медсестра: _____ / Городник Т. М.

Бухгалтер: _____ / Глазкова М.Л

УТВЕРЖДАЮ":
ИО Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС № 62
Возмилова Т.А.
М.П. 1 июля 2024 г
Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень сад
Возрастная категория: сад

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											
2,1	Каша пшённая молочная+	11,9	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
34	Чай с молоком+	4,27	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:			**15,31**	**17,054**	**78,649**	**536,096**	**0,302**	**0,314**	**1,352**	**275,769**	**3,288**
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
0,23	Груша+	14,44	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**	**28**	**2,302**
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,06	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
70,1	Борщ сибирский+	4,81	180	2,074	2,974	11,074	82,8	0,048	0,036	5,604	35,688	1,152
220,1	Мясо для супа+	19,02	30	7,8	5,04		76,2	0,016	0,048		9	0,48
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,83	130	1,931	5,311	11,941	103,22	0,091	0,091	24,96	30,381	0,949
3 255,5	Котлеты из горбуши запеченные	21,59	80	13,13	6,99	7,16	144,1	0,11	0,01		34	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,06	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:			**29,554**	**22,004**	**62,71**	**566,446**	**0,365**	**0,419**	**257,826**	**209,179**	**9,46**
	Полдник											
0,14	Печенье+	4,32	50	2,625	4,148	26,156	152,641	0,027	0,019		10,188	0,738
36,2	Какао на молоке	13,81	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:			**7,235**	**8,288**	**44,542**	**281,851**	**0,107**	**0,019**	**2,6**	**250,638**	**0,988**
	Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	16	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,85	130	10,477	3,695	64,034	196,163	0,197	0,077		24,041	1,394
236	Печень по – строгановски+	22,57	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,85	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			**24,967**	**12,452**	**130,284**	**590,377**	**0,525**	**0,221**	**172,59**	**134,396**	**8,296**
	Итого за день:			**77,466**	**59,829**	**325,685**	**2 015,319**	**1,319**	**1,003**	**439,368**	**897,981**	**24,333**

шеф повар: _____ / Юнусбаева Р. С.

медсестра: _____ / Городник Т. М.

Бухгалтер: _____ / Глазкова М.Л.

УТВЕРЖДАЮ":
ИО.Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска ДС № 62
Возмилова Т. А.
М. П. 1 июля 2024 г.
Подпись

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень сад
Возрастная категория: сад

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											
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,33	6,351/4,179/29,851	1,504	4,878	0,054	50,149	0,006		0,107	64,884	0,078
35,1	Кофейный напиток+	14,17	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
322	Каша ячневая молочная++	10,26	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
	Итого:			**14,217**	**13,3**	**58,692**	**411,06**	**0,204**	**0,429**	**2,006**	**289,296**	**1,676**
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
0,16	Абрикосы+	17,43	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:			**0,9**	**0,1**	**9**	**38,7**	**0,003**	**0,06**	**10**	**37**	**0,702**
	Обед											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	6,15	60	0,84	4,568	4,372	62,412	0,02	0,02	5,62	16,98	0,452
245	Суп - лапша домашняя+	1,24	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	0,93	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239	Птица отварная+	37,21	70	13,965	13,353	0,166	176,4	0,079		1,978	20,729	1,225
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
272,1	Перловка отварная+	4,64	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	4,34	180	0,63	0,54	35,375	140,274	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:			**26,918**	**24,855**	**110,544**	**769,354**	**0,347**	**0,188**	**97,566**	**159,475**	**6,413**
	Полдник											
281,2	Снежок	10,33	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,322	1,6	240	0,2
302,1	Сырная палочка+	12,45	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:			**13,524**	**23,972**	**37,892**	**421,484**	**0,16**	**0,405**	**1,732**	**356,664**	**0,906**
	Ужин											
144,2	Запеканка из творога+	30,63	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,16	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,44	Сок фруктовый+	27	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			**23,56**	**21,648**	**59,325**	**513,87**	**0,16**	**0,393**	**4,37**	**263,735**	**2,517**
	Итого за день:			**79,118**	**83,875**	**275,453**	**2 154,468**	**0,874**	**1,474**	**115,674**	**1 106,169**	**12,215**

шеф повар: _____ / Юнусбаева Р. С.

медсестра: _____ / Городник Т. М.

Бухгалтер: _____ / Глазкова М.Л.

"УТВЕРЖДАЮ":
ИО Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС № 62
Возмилова Т. А.
М. П. 1 июля 2024 г.
Подпись

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень сад
Возрастная категория: сад

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											
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
3,1	Каша рисовая молочная+	11,43	180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	0,387
	Итого:			**8,61**	**13,424**	**45,019**	**384,946**	**0,107**	**0,231**	**0,964**	**188,749**	**1,804**
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	9,66	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
	Итого:			**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,03**	**0,02**	**165**	**25**	**2,202**
	Обед											
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	5,68	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,53	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,036	0,036	9,022	26,626	0,526
261	Котлеты рубленые из птицы*+	30,91	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
104,3	Картофельное пюре+	8,7	150	3,18	4,08	20,98	131	0,12	0,1	10,8	37,04	1,1
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,65	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,325	0,075	0,5	3,75		0,025	12,5	27,875	0,2
239,1	Мясо для супа (куры)+	5,32	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
0,13	Сметана в суп+	2,48	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
	Итого:			**27,073**	**26,719**	**87,407**	**686,546**	**0,394**	**0,39**	**108,223**	**174,841**	**6,538**
	Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	11,83	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
340	Пирожки простые печеные с мясом и луком	12,58	60	7,56	3,42	21,78	147,6	0,072	0,06	0,06	12,84	0,852
	Итого:			**12,405**	**8,455**	**30,71**	**245,83**	**0,12**	**0,212**	**1,048**	**222,22**	**0,947**
	Ужин											
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
15,1	Омлет натуральный+	13,23	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	10,3	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,06	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:			**18,466**	**13,889**	**72,743**	**481,235**	**0,157**	**0,472**	**5,575**	**176,585**	**4,737**
	Итого за день:			**66,594**	**62,526**	**245,679**	**1 841,236**	**0,808**	**1,325**	**280,81**	**787,394**	**16,228**

шеф повар: _____ / Юнусбаева Р. С.

медсестра: _____ / Городник Т. М.

Бухгалтер: _____ / Глазкова М.Л.

"УТВЕРЖДАЮ":
ИО Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС № 62
Вохмилова Т. А.
М. П. 1 июля 2024 г.
Подпись

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень сад
Возрастная категория: сад

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											
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
36	Какао на молоке+	14,13	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
322	Каша ячневая молочная++	10,26	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
	Итого:			**19,43**	**21,574**	**81,495**	**596,556**	**0,278**	**0,55**	**3,464**	**438,955**	**2,519**
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	9,66	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
	Итого:			**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,03**	**0,02**	**165**	**25**	**2,202**
	Обед											
119,1	Гуляш из отварной говядины+	29,37	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,85	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	3,92	180	1,426	3,55	9,166	74,038	0,036	0,036	6,214	27,058	0,828
0,13	Сметана в суп+	2,48	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,85	130	10,477	3,695	64,034	196,163	0,197	0,077		24,041	1,394
309,1	Огурцы конс,порциями+	17,47	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
	Итого:			**36,079**	**15,02**	**131,993**	**662,953**	**0,425**	**0,436**	**12,927**	**162,849**	**7,384**
	Полдник											
0,14	Печенье+	5,18	60	3,15	4,978	31,388	183,169	0,032	0,023		12,225	0,885
37,1	Молоко кипячённое+	11,83	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
	Итого:			**7,995**	**10,013**	**40,318**	**281,399**	**0,079**	**0,175**	**0,988**	**221,605**	**0,98**
	Ужин											
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	1,8	20	2,78	9,22	9,88	133,2	0,001	0,003	0,013	2,796	0,012
112,1	Котлеты рыбные+	23,72	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
0,1	Хлеб пшеничный+	0,8	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	5,68	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
166,1	Картофельное пюре+	6,02	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,65	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
	Итого:			**23,85**	**13,525**	**84,654**	**552,104**	**0,16**	**0,147**	**75,413**	**89,198**	**2,667**
	Итого за день:			**87,394**	**60,172**	**348,26**	**2 135,691**	**0,973**	**1,328**	**257,792**	**937,607**	**15,751**

шеф повар: / Юнусбаева Р. С.

медсестра: / Городник Т. М.

Бухгалтер: / Глазкова М.Л.

УТВЕРЖДАЮ":
ИО Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС № 62
Возмилова Т. А.
М. П.
Подпись
1 июля 2024 г.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень сад
Возрастная категория: сад

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											
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,16	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
25,2	Запеканка из творога+	32,54	130	25,827	4,316	21,502	220,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702
35,1	Кофейный напиток+	15,74	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	2,4	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			**32,727**	**7,566**	**63,668**	**442,256**	**0,205**	**0,583**	**1,539**	**226,753**	**2,302**
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
0,32	Нектарин+	16,67	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	Итого:			**1,06**	**0,32**	**8,85**	**44**	**0,034**	**0,027**	**5,4**	**15**	**0,282**
	Обед											
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,06	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
96,1	Суп с бобовыми+	2,49	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	55,86	180	11,672	7,077	11,719	156,628	0,076	0,644	90,445	19,326	1,26
183	Соус сметанный+	1,35	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,51	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
	Итого:			**23,198**	**12,807**	**62,835**	**453,156**	**0,306**	**0,926**	**341,097**	**170,348**	**10,484**
	Полдник											
281,2	Снежок	10,33	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,322	1,6	240	0,2
334	Плюшка новомосковская+	4,18	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
	Итого:			**9,572**	**5**	**35,207**	**224,444**	**0,15**	**0,322**	**1,626**	**255,079**	**0,743**
	Ужин											
183	Соус сметанный+	1,35	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	6,15	60	0,84	4,568	4,372	62,412	0,02	0,02	5,62	16,98	0,452
218,1	Суфле из говядины+	37,33	80	20,16	5,76	2,66	142,92	0,08	0,21	0,08	32,35	1,97
0,1	Хлеб пшеничный+	0,8	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
140,1	Напиток яблочный+	3,33	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,18	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672
	Итого:			**30,676**	**13,145**	**80,28**	**539,94**	**0,352**	**0,369**	**46,96**	**100,58**	**7,384**
	Итого за день:			**97,232**	**38,838**	**250,84**	**1 703,797**	**1,047**	**2,227**	**396,622**	**767,76**	**21,195**

шеф повар: / Юнусбаева Р. С.

медсестра: / Городник Т. М.

Бухгалтер: / Глазкова М.Л.

УТВЕРЖДАЮ":
ИО Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС № 62
Возмилова Т. А.
М. П. 1 июля 2024 г.
Подпись

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень сад
Возрастная категория: сад

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+	0,45	60	7,223	6,542	0,398	89,365	0,005	0,02			
6,1	Каша манная молочная+	10,92	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
34,1	Чай с лимоном+	2,14	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
	Итого:			**16,753**	**20,066**	**58,967**	**483,771**	**0,124**	**0,244**	**3,764**	**195,699**	**1,851**
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	14,44	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
	Итого:			**0,4**	**0,03**	**9,5**	**40,55**	**0,02**	**0,03**	**5**	**28**	**2,302**
	Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	9,6	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,9	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
227,1	Плов из отварной говядины+	30,91	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
90,1	Фрикадельки рыбные (семга)++	43,37	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	5,68	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:			**22,721**	**16,72**	**96,674**	**623,702**	**0,289**	**0,186**	**107,393**	**137,317**	**6,889**
	Полдник											
337,1	Булочка "Тюменская"+	6,46	60	3,617	5,34	33,077	194,571	0,073		0,086	20,109	0,669
35,1	Кофейный напиток+	15,74	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			**6,117**	**6,94**	**47,393**	**271,831**	**0,133**	**0,25**	**1,236**	**60,969**	**1,259**
	Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	16	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
236,1	Печень по – строгановски+	21,93	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,85	130	10,477	3,695	64,034	196,163	0,197	0,077		24,041	1,394
140,2	Напиток из груш++	4,07	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			**23,707**	**12,542**	**103,48**	**482,809**	**0,516**	**0,158**	**207,465**	**86,642**	**7,45**
	Итого за день:			**69,699**	**56,298**	**316,014**	**1 902,664**	**1,081**	**0,868**	**324,858**	**508,627**	**19,75**

шеф повар: / Юнусбаева Р. С.

медсестра: / Городник Т. М.

Бухгалтер: / Глазкова М.Л.

"УТВЕРЖДАЮ":
И.О. заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС № 62
Возмилова Т. А.
М. П.
Подпись
1 июля 2024 г.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень сад
Возрастная категория: сад

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											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,33	6,351/4,179/29,851	1,504	4,878	0,054	50,149	0,006		0,107	64,884	0,078
7,1	Каша пшеничная молочная+	10,49	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
34	Чай с молоком+	4,27	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:			**13,677**	**13,57**	**59,127**	**417,036**	**0,024**	**21,678**	**1,376**	**300,402**	**3,548**
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
0,16	Абрикосы+	17,43	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	Итого:			**0,9**	**0,1**	**9**	**38,7**	**0,003**	**0,06**	**10**	**37**	**0,702**
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	5,65	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,32	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клёцки+	1,26	20	1,169	1,106	4,835	34,002	0,016	0,027		13,777	0,127
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
239	Птица отварная+	42,53	80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	11,34	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,85	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:			**27,448**	**27,04**	**93,816**	**719,924**	**0,429**	**0,306**	**82,534**	**223,214**	**7,358**
	Полдник											
0,4	Пряники+	4,5	50	2,625	4,148	26,156	152,641	0,027	0,019		10,188	0,738
37,1	Молоко кипячённое+	12,45	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			**7,725**	**9,448**	**35,556**	**256,041**	**0,077**	**0,179**	**1,04**	**230,588**	**0,838**
	Ужин											
144,2	Запеканка из творога+	30,63	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,16	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
0,44	Сок фруктовый+	27	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			**23,56**	**21,648**	**59,325**	**513,87**	**0,16**	**0,393**	**4,37**	**263,735**	**2,517**
	Итого за день:			**73,31**	**71,806**	**256,825**	**1 945,57**	**0,693**	**22,615**	**99,32**	**1 054,938**	**14,963**

шеф повар: / Юнусбаева Р. С.

медсестра: / Городник Т. М.

Бухгалтер: / Глазкова М.Л.

УТВЕРЖДАЮ":
ИО Заведующий МАДОУ города Нижневартовска ДС № 62
Возмилова Т. А.
М. П.
Подпись
1 июля 2024 г.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень сад
Возрастная категория: сад

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											
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
8,1	Каша кукурузная молочная+	10,96	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:			**12,84**	**13,694**	**58,789**	**461,266**	**0,143**	**0,249**	**0,937**	**191,026**	**2,929**
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	9,66	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
	Итого:			**0,04**	**0,04**	**9,8**	**42,68**	**0,03**	**0,02**	**165**	**25**	**2,202**
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,06	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
92,1	Суп с крупой (рис)++	2,54	200	2,504	4,504	14	109,84	0,08	0,013	0,666	13,376	0,656
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
239,1	Мясо для супа (куры)+	5,32	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
3 255,5	Котлеты из горбуши запеченные	21,59	80	13,13	6,99	7,16	144,1	0,11	0,01		34	0,04
104,3	Картофельное пюре+	8,12	140	2,968	3,808	19,581	122,267	0,112	0,093	10,08	34,571	1,027
140,1	Напиток яблочный+	2,99	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:			**27,17**	**20,662**	**77,643**	**602,379**	**0,43**	**0,217**	**77,749**	**173,361**	**4,961**
	Полдник											
281,2	Снежок	9,82	190	5,848	1,9	7,6	70,722	0,074	0,306	1,52	228	0,19
301	Булочка российская+	5,44	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:			**10,099**	**4,797**	**46,797**	**270,522**	**0,142**	**0,375**	**1,563**	**244,843**	**0,779**
	Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	8,9	80	1,36	10,64	4,08	118,4	0,024	0,048	5,6	34,4	0,56
24,1	Омлет с сыром+	17,89	130	16,413	16,738	2,438	225,388	0,065	0,39	0,309	241,475	2,161
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	6,31	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			**21,322**	**28,315**	**58,338**	**565,847**	**0,159**	**0,47**	**71,909**	**309,78**	**4,529**
	Итого за день:			**71,472**	**67,508**	**251,368**	**1 942,694**	**0,905**	**1,332**	**317,158**	**944,009**	**15,399**

шеф повар: / Юнусбаева Р. С.

медсестра: / Городник Т. М.

Бухгалтер: / Глазкова М.Л.