

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: сад

"УТВЕРЖДАЮ"
МАДОУ г.Нижневартовска ДС 78
"Серебряное копытце"
Гаманистова Т. Н.
М. П. 30 декабря 2019 г.
Подпись

Примерное двухнедельное циклическое 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+	1,33	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
6,1	Каша манная молочная+	9,19	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
100,2	Бутерброд с сыром+	10,93	30/5/15,95	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	Итого:			15,25	13,22	53,83	444,8	0,15	0,31	1,17	363,2	2,21
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	16,42	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:			0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед											
82,1	Суп крестьянский с крупой+	4,99	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
222	Зелень в суп+	1,38	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	4,36	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
250,1	Котлеты+	23,01	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
314,1	Соус томатный+	1,85	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,26	120	9,8	3,456	59,896	183,488	0,184	0,072		22,488	1,304
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	7	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
220,1	Мясо для супа+	14,32	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	Итого:			40,885	38,811	162,066	1 027,798	0,437	0,354	111,128	162,883	7,88
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	9,5	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	5,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин											
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	20,06	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,9	50	6,333	0,75	38,9	191,333	0,133	0,05		19,167	1,583
481	Кисель из брусники	10,32	200	0,12	0,08	18,79	76,38			3	8,84	0,15
	Итого:			28,983	17,74	68,77	554,713	0,433	0,05	16,5	82,247	3,403
	Итого за день:			92,798	77,926	318,906	2 264,581	1,127	0,916	189,838	869,25	14,365

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 150,07 руб.
Стоимость за 10: 172,27 руб.

Повар: _____

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ г.Нижневартовска ДС 78
"Серебряное копытце"
Гаманистова Т. Н.
М. П. 30 декабря 2019 г.
Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
34	Чай с молоком+	3,28	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
6,1	Каша манная молочная+	6,89	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	3,64	4,286/25,7 14	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
	Итого:			9,7	11,971	50,731	350,371	0,113	0,236	1,08	213,021	1,741
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	12,31	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:			0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Обед											
82,1	Суп крестьянский с крупой+	3	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
0,01	Соль+	0,02	2								7,36	0,058
0,13	Сметана в суп+	0,74	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
222	Зелень в суп+	1,38	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
250,1	Котлеты+	17,29	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный+	1,38	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,57	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	3,09	150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	4,64	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
220,1	Мясо для супа+	11,45	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:			29,155	20,435	116,15	653,75	0,339	0,291	88,387	138,355	6,074
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	8,53	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	2,2	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
481	Кисель из брусники	10,32	150	0,09	0,06	14,09	57,3			2,25	6,61	0,11
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	20,04	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
	Итого:			25,263	17,447	38,85	415,1	0,37	0,03	15,75	74,85	3,339
	Итого за день:			71,153	57,458	237,066	1 637,406	0,917	0,763	151,153	642,302	11,936

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 116,27 руб.
Стоимость за 10: 129,35 руб.

Повар: /

Врач(диетсестра): /

Бухгалтер: / Юриков А.М.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное циклическое 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											
0,25	Батон городской+	2,4	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,5	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
146,1	Пудинг из творога+	30,48	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
35,1	Кофейный напиток+	11,97	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			21,42	18,79	71,72	532,254	0,19	0,55	1,38	202,37	3,98
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	17,78	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											
183	Соус сметанный+	1,48	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
70,1	Борщ сибирский+	5,23	250	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
0,13	Сметана в суп+	1,85	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
	Итого:			3,24	5,78	2,255	27,15	0,076	0,075	7,853	58,135	1,675
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	1,38	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
273	Напиток "Валитек"+	6,34	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
104,2	Картофельное пюре+	5,02	100	2,12	2,727	13,993	92,673	0,087	0,073	7,207	24,693	0,733
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
486	Салат «Витаминный»	8,85	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
220,1	Мясо для супа+	14,32	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
112,2	Биточки рыбные+	21,69	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
	Итого:			31,29	20,837	92,088	693,853	0,359	0,348	25,562	209,319	8,033
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	15,3	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская+	5,27	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			10,18	7,88	53,29	325,1	0,12	0,103	0,59	242,85	0,867
	Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,44	250	3,713	10,213	22,963	198,5	0,175	0,175	48	58,425	1,825
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	5,067	0,6	31,12	153,067	0,107	0,04		15,333	1,267
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,81	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
	Итого:			9,479	10,812	78,382	446,467	0,292	0,345	268	86,158	8,152
	Итого за день:			72,769	58,349	304,981	2 038,224	0,98	1,376	300,532	759,698	23,332

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 166,37 руб.
Стоимость за 10: 172,27 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Юришвили А.М.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: ясли

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС 78
"Серебряное копытце"
Гаманистова Т. Н.
О.М.П. ЗАТЕРА
30 декабря 2019 г.
Подпись

Примерное двухнедельное циклическое 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											
0,25	Батон городской+	1,2	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
146,1	Пудинг из творога+	25,4	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,5	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
35,1	Кофейный напиток+	8,99	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			16,68	15,47	51,91	405,467	0,137	0,434	1,066	311,41	1,8
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	17,78	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:			0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Обед											
183	Соус сметанный+	1,23	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
70,1	Борщ сибирский+	3,14	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп+	0,74	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
0,44	Сок фруктовый+	13,33	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	1,38	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
104,2	Картофельное пюре+	6,09	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
486	Салат «Витаминный»	5,93	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
220,1	Мясо для супа+	11,45	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,01	Соль+	0,02	2								7,36	0,058
112,2	Биточки рыбные+	16,07	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
	Итого:			25,219	15,639	70,908	525,764	0,318	0,293	31,754	194,633	5,313
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	12,75	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
301	Булочка российская+	4,52	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:			8,601	6,647	45,497	275,8	0,099	0,089	0,493	202,843	0,739
	Ужин											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	5,63	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,84	200	0,667		24,267	94,933	0,013	0,133	219,893	12,4	5,053
	Итого:			4,657	6,45	47,167	260,933	0,17	0,263	248,703	56,793	7,193
	Итого за день:			55,557	44,235	224,982	1 508,513	0,744	1,108	287,016	784,679	17,345

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 142,11 руб.
Стоимость за 10: 129,35 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ , Юмрочева Р.М.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: ясли

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											
36,2	Какао на молоке	8,95	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	4,57	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	4,25	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			8,51	13,45	41,61	322,29	0,17	0,26	3,06	409,46	1,02
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	21,08	110	1,65	0,11	23,1	96,03	0,044	0,11	11	8,8	1,32
	Итого:			1,65	0,11	23,1	96,03	0,044	0,11	11	8,8	1,32
	Обед											
60,2	Икра морковная+	2,1	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
253,2	Суп картофельный с клецками+	2,84	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
222,2	Лук зеленый в суп+	1,74	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
262	Фрикадельки из птицы++	17,9	65	9,03	6,95	5,85	122	0,05	0,07	0,32	22,6	0,8
272,1	Перловка отварная+	2,74	80	2,048	2,176	16,528	93,6	0,032			13,344	0,496
300,2	Клецки+	0,76	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
129,1	Кисель из клюквы+	6,89	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
325	Соус белый основной+	0,55	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
	Итого:			18,177	17,821	83,82	569,164	0,25	0,17	23,138	142,848	4,811
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	9,48	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,14	Печенье+	2,2	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			6,88	7,988	26,207	201,423	0,07	0,225	1,04	211,027	0,565
	Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	0,22	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01			
34,1	Чай с лимоном+	2,25	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	9,44	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
	Итого:			8,274	13,112	35,749	295,19	0,115	0,083	13,85	55,34	3,28
	Итого за день:			43,491	52,481	210,486	1 484,097	0,649	0,848	52,088	827,475	10,996

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 100,5 руб.
 Стоимость за 10: 129,35 руб.

Повар: _____

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____



День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное циклическое 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											
36,2	Какао на молоке	11,72	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)+	6,09	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	5,27	6,667/33,33	2,722	8,389	16,244	151,111	0,056	0,033		10,333	0,689
	Итого:			10,832	16,229	52,224	399,761	0,186	0,203	3,44	415,563	1,109
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	19,17	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											
129,1	Кисель из клюквы+	9,2	200	0,1		31,6	131,4		0,01	5	11,15	0,08
222,2	Лук зеленый в суп+	1,74	5	0,13	0,03	0,2	1,5	0,09	0,04		17,5	1,95
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,02	0,034		17,221	0,159
300,2	Клецки+	1,27	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,11		11,53	25,54	1,04
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,73	250	3,44	4,77	22,81	148	0,002	0,004		2,8	0,04
325	Соус белый основной+	0,54	20	0,2	0,82	0,76	11,2	0,002	0,003	4,96	25,5	1,14
60,2	Икра морковная+	3,15	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02			25,02	0,92
272,1	Перловка отварная+	5,19	150	3,84	4,08	30,98	175,5	0,06			18,4	0,145
0,01	Соль+	0,05	5							0,42	31,3	0,86
262	Фрикадельки из птицы*+	22,88	85	12,1	9,3	7,7	163	0,06	0,09	23,11	180,911	6,494
	Итого:			26,271	26,483	125,894	847,512	0,362	0,208	23,11	180,911	6,494
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	9,5	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	4	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012	1,04	226,92	0,572
	Итого:			6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)+	11,79	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное+	0,22	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01		8,2	0,907
34,1	Чай с лимоном+	2,45	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	15,333	1,267
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	5,067	0,6	31,12	153,067	0,107	0,04		65,983	3,304
	Итого:			11,143	15,522	56,837	414,567	0,162	0,103	16,95	897,378	12,079
	Итого за день:			56,526	66,289	282,095	1 950,23	0,817	0,737	54,54	897,378	12,079

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 122,18 руб.
Стоимость за 10: 172,27 руб.

Повар: _____
Врач(диетсестра): _____
Бухгалтер: _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: сад

"УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ г. Нижневартовска ДС 78
"Серебряное копытце"
Гаманистова Т. Н.
М. П. 30 декабря 2019 г.
Подпись

Примерное двухнедельное циклическое 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											
0,25	Батон городской+	2,4	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
37,1	Молоко кипяченое+	7,12	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,12	0,78	165,3	0,075
5,1	Каша геркулес молочная+	9,1	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
	Итого:			14,965	11,135	54,93	380,014	0,262	0,364	1,74	382,24	2,015
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	13,51	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:			0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Обед											
222	Зелень в суп+	1,38	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
239,1	Мясо для супа (куры)+	9,06	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
64,1	Салат из свеклы+	1,92	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,64	250	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
267	Жаркое по-домашнему из говядины+	52,93	240	15,6	9,6	26,64	259,2	0,187	0,24	11,04	38,4	3,36
0,44	Сок фруктовый+	17,77	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
	Итого:			34,8	29,36	86,31	743,27	0,444	0,38	36,635	196,32	8,846
	Полдник											
0,24	Йогурт+	14,25	95	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
302,1	Сырная палочка+	11,33	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:			14,846	27,509	39,249	463,38	0,096	0,133	0,904	291,108	0,949
	Ужин											
182,3	Соус сладкий+	3,9	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
141,1	Напиток из черной смородины	5,49	200	0,4	0,1	25,5	98,9	0,01	0,04	6	26,88	0,43
178,1	Лепешки с творогом+	23,45	200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	5,067	0,6	31,12	153,067	0,107	0,04		15,333	1,267
	Итого:			26,537	6,6	120,58	638,397	0,219	0,354	6,455	227,193	2,917
	Итого за день:			91,788	74,764	307,069	2 255,461	1,068	1,255	76,134	1 124,861	14,807

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 180,51 руб.
Стоимость за 10: 172,27 руб.

Повар: _____

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: ясли

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											
0,25	Батон городской+	1,2	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
37,1	Молоко кипяченое+	7,11	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
5,1	Каша геркулес молочная+	6,82	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	Итого:			11,52	9,28	38,34	281,727	0,192	0,342	1,5	313,78	1,34
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+	12,67	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:			0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед											
222	Зелень в суп+	1,38	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
64,1	Салат из свеклы+	1,12	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,55	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
239,1	Мясо для супа (куры)+	7,25	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
267	Жаркое по- домашнему из говядины+	39,61	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
0,44	Сок фруктовый+	13,33	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:			32,475	27,665	65,14	586,55	0,37	0,285	35,14	171,465	7,336
	Полдник											
302,1	Сырная палочка+	11,33	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
0,24	Йогурт+	14,25	95	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:			14,846	27,509	39,249	463,38	0,096	0,133	0,904	291,108	0,949
	Ужин											
178,1	Лепешник с творогом+	17,6	150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866
182,3	Соус сладкий+	3,25	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
141,1	Напиток из черной смородины	4,17	150	0,3		19,1	74,2		0,03	4,5	20,15	0,32
	Итого:			18,92	5,125	82,135	443,03	0,189	0,28	4,866	180,56	2,796
	Итого за день:			78,361	69,729	230,489	1 803,187	0,892	1,062	70,91	983,163	12,496

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 148,18 руб.
 Стоимость за 10: 129,35 руб.

Повар: _____ /
 Врач(диетсестра): _____ /
 Бухгалтер: _____ 



День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: сад

Примерное двухнедельное циклическое 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	16,5	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
35,1	Кофейный напиток+	11,97	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
15,1	Омлет натуральный+	9,58	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
268	Бутерброды с маслом+	5,27	6,667/33,33	2,722	8,389	16,244	151,111	0,056	0,033		10,333	0,689
	Итого:			16,338	20,465	48,976	439,961	0,178	0,57	4,18	122,393	3,119
	Завтрак 2ой											
0,04	Сок тыквенный+	8,6	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
	Итого:			1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
	Обед											
220,1	Мясо для супа+	14,32	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
80,1	Рассольник ленинградский+	5,23	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп+	1,85	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	1,38	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
105	Рис отварной+	5,35	120	2,912	3,344	28,136	168,36	0,024	0,016		4,208	0,4
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,82	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
487	Салат «Степной»	6,15	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
112,3	Котлеты или биточки из семги	67,1	80	11,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
	Итого:			28,792	25,854	139,021	828,59	0,451	15,667	21,713	195,738	6,953
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	9,5	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
151,1	Булочки с изюмом+	8,73	80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
	Итого:			13,15	12,51	60,64	374,96	0,2	0,29	1,22	284,14	1,88
	Ужин											
32,1	Чай+	0,72	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	5,067	0,6	31,12	153,067	0,107	0,04		15,333	1,267
187,1	Суфле из капусты+	22,77	250	16,3	31,7	24,7	438,8	0,12	0,31	46,43	329,02	2,94
	Итого:			22,167	32,5	56,02	597,467	0,227	0,39	46,83	361,953	7,487
	Итого за день:			81,447	91,329	328,857	2 336,938	1,075	16,957	76,343	990,225	19,839

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 201,12 руб.
Стоимость за 10: 172,27 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / *Ю. П. П.*

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: ясли

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г.Нижневартовска ДС 78
"Серебряное копытце"
Гаманисова Т. Н.
М. П. 30 декабря 2019 г.
Подпись

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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	10,99	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный напиток+	8,99	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	3,64	4,286/25,714	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
15,1	Омлет натуральный+	7,83	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
	Итого:			12,744	16,088	36,452	527,031	0,141	0,45	2,91	243,498	2,411
	Завтрак 2ой											
0,04	Сок тыквенный+	6,45	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
	Итого:			0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
	Обед											
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	2,01	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
80,1	Рассольник ленинградский+	3,14	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа+	14,32	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,13	Сметана в суп+	1,11	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	1,38	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
105	Рис отварной+	4,47	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
123,2	Компот из свежих плодов груш+	6,19	150	0,12		18,06	73,5	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
112,3	Котлеты или биточки из семги	50,35	60	8,26	4,7	3,26	88,4	0,13		0,63	25,94	0,76
487	Салат «Степной»	4,07	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
	Итого:			25,59	30,77	83,71	730,31	0,316	0,158	22,247	134,11	4,926
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	9,48	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
151,1	Булочки с изюмом+	6,6	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:			11,2	10,733	47,867	307,433	0,163	0,313	1,17	252,317	1,423
	Ужин											
187,1	Суфле из капусты+	21,12	230	14,95	29,133	22,744	403,906	0,115	0,294	42,742	302,821	2,696
0,1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
32,1	Чай+	0,58	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
	Итого:			17,31	29,653	31,964	455,306	0,162	0,344	43,042	326,994	6,196
	Итого за день:			67,594	87,245	218,134	2 092,01	0,811	1,295	71,169	976,409	15,257

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 164,88 руб.
Стоимость за 10: 129,35 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ , *Винюкова*