

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



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
34	Чай с молоком+	3,96	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	4,74	6/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,22	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
	Итого:			8,65	13,25	45,52	338,2	0,15	0,32	1,46	279,84	2,13
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	8,52	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	16	2,2
	Обед											
83,1	Суп из овощей+	4,87	250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
0,13	Сметана в суп+	1,11	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
119,1	Гуляш из отварной говядины+	26,52	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,03	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
220,1	Мясо для супа+	14,32	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	5,87	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
0,44	Сок фруктовый+	13,33	150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6
	Итого:			39,816	18,222	91,477	664,898	0,487	0,446	22,291	147,76	9,857
	Полдник											
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых+	1,34	39	2,71	0,95	18,69	82,45	0,07	0,02		8,22	0,56
294,1	Фарш картофельный с луком+	0,95	25	0,5	2,35	4,75	43,25			6,5	6,8	82,75
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
	Итого:			8,31	8,6	32,84	229,1	0,12	0,18	7,54	235,42	83,41
	Ужин											
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	17,54	250	10,9	9,6	48,6	285	0,19	0,35	37,45	253,51	3,25
0,1	Хлеб пшеничный+	1,52	40	5,067	0,6	31,12	153,067	0,107	0,04		15,333	1,267
203,1	Напиток брусничный+	15,55	200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
	Итого:			16,067	10,2	104,62	533,167	0,297	0,39	38,95	278,323	4,677
	Итого за день:			72,883	50,312	284,257	1 808,045	1,084	1,356	235,241	957,343	102,274

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 141,65 руб.
 Стоимость за 10: 172,27 руб.

Повар: _____ /
 Врач(диетсестра): _____ /
 Бухгалтер: _____ / *Юсупов А.И.*

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



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	
	Завтрак										
34	Чай с молоком+	3,28	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25
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
268	Бутерброды с маслом+	3,64	4,286/25,714	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971
	Итого:			6,3	10,871	35,931	267,571	0,113	0,316	1,47	284,041
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	8,52	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16
	Обед										
83,1	Суп из овощей+	2,92	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18
0,13	Сметана в суп+	1,11	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4
220,1	Мясо для супа+	11,45	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6
119,1	Гуляш из отварной говядины+	19,99	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,36	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+	3,91	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4
0,01	Соль+	0,04	4								14,72
0,44	Сок фруктовый+	13,33	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99
	Итого:			30,48	13,39	75,89	527,38	0,384	0,324	15,39	113,08
	Полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	9,48	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*++	0,96	27	1,88	0,66	12,94	57,08	0,05	0,02		5,59
294,1	Фарш картофельный с луком+	0,95	25	0,5	2,35	4,75	43,25			6,5	6,8
	Итого:			7,58	8,343	27,157	204,063	0,103	0,233	7,54	216,897
	Ужин										
0,1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	12,14	180	7,8	6,9	34,9	205,1	0,14	0,25	26,95	182,45
203,1	Напиток брусничный+	11,64	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11
	Итого:			9,66	7,22	62,72	323,6	0,187	0,27	28,07	198,893
	Итого за день:			54,06	39,865	211,498	1 365,295	0,816	1,163	217,47	828,911

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 113,41 руб.
Стоимость за 10: 129,35 руб.

Повар: _____

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____



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

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+	1,5	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
185,1	Соус клюквенный+	1,09	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
36,2	Какао на молоке	8,95	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
144,2	Запеканка из творога+	28,05	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
	Итого:			21,29	19,915	39,065	417,573	0,15	0,275	2,35	335,29	1,335
	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											
220,1	Мясо для супа+	11,45	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222,2	Лук зеленый в суп+	0,7	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
225,1	Запеканка из печени с рисом+	10,77	60	10,133	3,03	8,4	101,43	0,057		6,111	7,926	1,284
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	1,9	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
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
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
183	Соус сметанный+	1,23	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
163,1	Капуста тушеная+	5,58	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	1,91	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
	Итого:			26,723	16,32	84,66	588,06	0,287	0,21	97,021	185,016	6,89
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	12,75	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
337,1	Булочка "Тюменская"+	5,85	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
	Итого:			8,57	9,98	44,89	303	0,115	0,02	0,55	209,46	0,93
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	22,94	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
143,1	Напиток из плодов шиповника+	2,88	150	0,5		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Итого:			25,673	17,387	42,96	429	0,38	0,13	178,42	77,54	7,019
	Итого за день:			82,656	63,631	221,075	1 778,183	0,952	0,664	283,341	826,306	18,474

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 140,96 руб.
Стоимость за 10: 129,35 руб.

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

День: 2
Неделя: 2
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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
0,25	Батон городской+	1,8	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	11,72	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
185,1	Соус клюквенный+	1,09	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
144,2	Запеканка из творога+	33,8	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
	Итого:			26	24,32	48,41	512,938	0,188	0,338	3,05	426,25	1,64
	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											
220,1	Мясо для супа+	14,32	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222,2	Лук зеленый в суп+	1,74	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
183	Соус сметанный+	1,48	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	2,87	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,53	200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
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
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
163,1	Капуста тушеная+	6,98	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
20	Сосиски	34,71	80	9,6	17,6	2,4	192				216	
	Итого:			30,83	35,104	105,77	826,564	0,699	0,263	117,156	380,114	7,337
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	13,6	160	4,64	4	6,72	81,778	0,036	0,02	0,48	198,4	0,16
337,1	Булочка "Тюменская"+	5,85	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
	Итого:			8,86	10,23	45,31	308,778	0,121	0,02	0,58	221,86	0,94
	Ужин											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,43	180	0,63		21,87	85,41	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,1	Хлеб пшеничный+	1,9	50	6,333	0,75	38,9	191,333	0,133	0,05		19,167	1,583
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	22,93	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
	Итого:			29,493	17,66	71,85	563,743	0,442	0,167	211,5	84,567	7,807
	Итого за день:			95,583	87,344	280,84	2 252,573	1,47	0,818	337,286	1 131,791	20,024

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 184,65 руб.
Стоимость за 10: 172,27 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / *Юсупов А.М.*



День: 3
Неделя: 2
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											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	13,68	60	1,572	0,113	3,72	21,99	0,066	0,066	6	12	0,42
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
24,1	Омлет с сыром+	6,85	60	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
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:			13,172	15,584	34,151	324,361	0,189	0,462	7,01	310,281	2,381
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	16,42	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Итого:			0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,003	60	34	0,3
	Обед											
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
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
48,1	Салат картофельный с огурцами+	1,47	40	3	5,3	0,9	63,4	0,01	0,03	1,08	17,41	0,13
0,04	Сок тыквенный+	6,45	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
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
260,1	Плов из филе куриного	29,42	160	17,57	5,2	24,1	213,45	0,1		1,35	16,48	1,66
	Итого:			25,365	14,605	62,6	427,89	0,24	0,145	24,29	137,565	4,406
	Полдник											
0,18	Вафли+	2,8	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
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
	Итого:			5,68	5,753	21,467	155,813	0,058	0,215	1,04	206,007	0,183
	Ужин											
314,1	Соус томатный+	0,92	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
34,1	Чай с лимоном+	1,87	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
171,1	Запеканка овощная+	15,89	230	7,881	8,817	46,061	284,127	0,215	0,184	25,07	93,579	2,576
0,1	Хлеб пшеничный+	0,76	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:			10,146	10,112	67,676	391,577	0,267	0,21	27,805	113,063	4,436
	Итого за день:			55,263	46,254	193,994	1 335,821	0,795	1,035	120,145	800,916	11,707

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 127,08 руб.
Стоимость за 10: 129,35 руб.

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

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

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна 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											
310,1	Зеленый горошек консервированный+	13,68	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
35,1	Кофейный напиток+	10,77	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
24,1	Омлет с сыром+	8,79	80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
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:			16,644	20,241	41,542	410,001	0,216	0,564	7,225	207,707	2,97
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	12,31	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Итого:			0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	Обед											
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
0,13	Сметана в суп+	1,11	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
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
0,04	Сок тыквенный+	8,6	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
48,1	Салат картофельный с огурцами+	2,2	60	4,6	7,9	1,4	95	0,02	0,04	1,62	26,11	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
260,1	Плов из филе куриного	37,39	200	22,267	6,59	30,362	269,8	0,124		2,676	20,171	2,124
	Итого:			33,477	20,6	80,557	636,43	0,304	0,195	24,264	165,391	5,493
	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
0,18	Вафли+	5,88	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			5,58	5,72	21,4	155,48	0,055	0,162	1,04	221,9	0,19
	Ужин											
171,1	Запеканка овощная+	15,74	230	7,878	8,809	46,058	284,131	0,219	0,184	25,07	93,576	2,576
314,1	Соус томатный+	0,92	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
34,1	Чай с лимоном+	2,45	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	1,9	50	6,333	0,75	38,9	191,333	0,133	0,05		19,167	1,583
	Итого:			14,771	10,559	101,098	550,464	0,359	0,241	28,53	124,942	5,206
	Итого за день:			71,147	57,27	250,672	1 779,51	0,963	1,185	106,059	745,441	14,084

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 143,29 руб.
 Стоимость за 10: 172,27 руб.

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

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

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

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

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

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

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

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



День: 4
 Неделя: 2
 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											
7,1	Каша пшеничная молочная+	9,31	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
349	Бутерброды с икрой кетовой+	35,4	20/2/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
34	Чай с молоком+	3,96	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:			18,25	10,37	75,29	471,1	0,11	24,14	1,65	275,04	4,43
	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											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	4,65	250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
164,1	Картофель отварной+	4,55	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
222	Зелень в суп+	1,38	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
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
52,1	Салат из квашеной капусты+	6,81	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,45	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
273	Напиток "Валитек"+	6,34	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
114,2	Фрикадельки рыбные из семги	61,96	60	11,34	5,23	4,2	109,24	0,17	3,25	0,81	36,8	1,16
	Итого:			33,39	29,64	100,77	820,14	0,577	3,481	41,335	162,516	9,154
	Полдник											
0,24	Йогурт+	22,5	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
334	Плюшка новомосковская+	4,67	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:			14,651	7,161	44,998	302,368	0,101	0,058	1,22	265,847	0,957
	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
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,82	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	1,9	50	6,333	0,75	38,9	191,333	0,133	0,05		19,167	1,583
179,1	Сырники с морковью+	36,36	200	31,44	11,28	42,64	389,52	0,128	0,36	1,296	197,136	1,512
	Итого:			41,433	14,58	145,39	864,653	0,283	0,604	4,096	366,303	4,715
	Итого за день:			109,225	61,851	387,448	2 545,562	1,111	28,333	58,301	1 077,706	19,857

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 238,95 руб.
 Стоимость за 10: 172,27 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / *Юмрота*

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



День: 5
 Неделя: 2
 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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	6,49	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
268	Бутерброды с маслом+	4,74	6/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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:			8,45	12,85	51,52	352,6	0,17	0,51	2,26	269,98	1,43
	Завтрак 2ой											
0,06	Сок яблочный+	17,77	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Обед											
67,1	Борщ с картофелем+	4,23	250	2,22	5,03	15,48	117,18	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
222,2	Лук зеленый в суп+	1,74	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые +	33,98	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный+	1,48	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
129,1	Кисель из клюквы+	9,2	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
220,1	Мясо для супа+	14,32	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
487	Салат «Степной»	6,15	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
0,13	Сметана в суп+	1,11	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
	Итого:			26,38	32,13	85,705	744,43	0,314	0,175	67,308	185,81	7,303
	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		6,52	0,472
	Итого:			6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом+	34,43	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
32,1	Чай+	0,72	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
104,2	Картофельное пюре+	7,53	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			15,99	11,48	44,57	352,19	0,21	0,18	11,21	112,46	5,34
	Итого за день:			58,6	64,615	235,535	1 757,59	0,801	1,057	85,818	835,17	15,445

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 172,26 руб.
 Стоимость за 10: 172,27 руб.

Повар: _____ /

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / *Юшкова Д.М.*

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: ясли



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											
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	4,87	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	4,25	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
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:			6,95	11,55	42,32	298,4	0,15	0,39	1,71	352,94	1,23
	Завтрак 2ой											
0,06	Сок яблочный+	8,88	100	0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:			0,3		13,793	53,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Обед											
220,1	Мясо для супа+	11,45	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп+	1,11	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
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
255,2	Голубцы ленивые +	30,57	180	12,024	15,012	14,28	240,096	0,094		44,508	62,58	2,616
183	Соус сметанный+	1,48	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048
129,1	Кисель из клюквы+	6,89	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
487	Салат «Степной»	4,07	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
67,1	Борщ с картофелем+	2,54	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
	Итого:			22,539	26,507	65,84	597,486	0,241	0,137	65,77	164,559	5,977
	Полдник											
0,25	Батон городской+	1,8	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
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
	Итого:			7,48	5,603	23,477	172,623	0,101	0,231	1,04	211,407	0,663
	Ужин											
234,3	Рыба горбуша припущенная+	19,42	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
32,1	Чай+	0,58	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
104,2	Картофельное пюре+	7,61	150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095
0,1	Хлеб пшеничный+	1,14	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			18,72	8,66	34,765	298,005	0,319	0,266	11,649	77,875	5,475
	Итого за день:			55,989	52,32	180,195	1 420,128	0,831	1,03	82,169	824,774	13,745

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 128,26 руб.
Стоимость за 10: 129,35 руб.

Повар: _____

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____