

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад (примерное)  
 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		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>											
268	Бутерброды с маслом+	5,13	33,333/6,667	2,722	8,389	16,244	151,111	0,056	0,033		10,333	0,689
35,1	Кофейный напиток+	11,37	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
7,1	Каша пшеничная молочная+	8,87	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
	<b>Итого:</b>			<b>16,822</b>	<b>15,489</b>	<b>89,344</b>	<b>563,411</b>	<b>0,116</b>	<b>24,283</b>	<b>2,08</b>	<b>237,133</b>	<b>3,939</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	6,82	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	29,98	200	11,13	13,904	13,226	222,322	0,087		41,209	57,948	2,417
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,44	Сок фруктовый+	18,57	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	5,87	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
83,1	Суп из овощей+	5,15	250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа+	14,11	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	<b>Итого:</b>			<b>24,6</b>	<b>23,994</b>	<b>71,226</b>	<b>592,992</b>	<b>0,302</b>	<b>0,172</b>	<b>68,092</b>	<b>180,118</b>	<b>7,009</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	8,86	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>			<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
133	Кисель из плодов шиповника+	2,93	200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86
201,1	Картофель, тушеный с молоком, яйцом и сметаной+	9,14	200	6,54	3,1	33,62	185,98	0,21	0,2	17,67	48,11	2,1
	<b>Итого:</b>			<b>10,64</b>	<b>3,55</b>	<b>88,26</b>	<b>432,08</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>52,87</b>	<b>68,36</b>	<b>4,91</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>58,883</b>	<b>51,028</b>	<b>284,771</b>	<b>1 832,253</b>	<b>0,805</b>	<b>24,917</b>	<b>289,082</b>	<b>728,531</b>	<b>18,63</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 135,7 руб.  
 Стоимость за 10: 155,66 руб.

Старшая медсестра: Мелихова

Бухгалтер: Юрлова М.А.

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: весна-лето ясли (примерное)  
 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
<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом+	4,14	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток+	10,25	180	2,28	1,44	20,04	98,16	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
7,1	Каша пшеничная молочная+	6,65	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу+	2,4	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
	<b>Итого:</b>			<b>13,47</b>	<b>16,72</b>	<b>72,82</b>	<b>494,59</b>	<b>0,25</b>	<b>0,448</b>	<b>1,744</b>	<b>364,582</b>	<b>3,148</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	5,11	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>			<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	23,12	160	8,907	11,12	10,578	177,849	0,069		32,969	46,356	1,938
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый+	16,72	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	3,91	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
83,1	Суп из овощей+	3,09	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	<b>Итого:</b>			<b>18,837</b>	<b>18,05</b>	<b>57,166</b>	<b>463,883</b>	<b>0,229</b>	<b>0,12</b>	<b>52,899</b>	<b>143,794</b>	<b>5,474</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	8,85	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,14	Печенье+	1,5	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
	<b>Итого:</b>			<b>6,46</b>	<b>7,325</b>	<b>22,022</b>	<b>177,001</b>	<b>0,066</b>	<b>0,222</b>	<b>1,04</b>	<b>209,397</b>	<b>0,447</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,72	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
133	Кисель из плодов шиповника+	2,22	150	0,02		23,5	98,4		0,03	26,4	6,56	1,4
201,1	Картофель, тушеный с молоком, яйцом и сметаной+	9,03	200	6,547	3,093	33,627	185,987	0,04	0,213	17,667	48,107	2,093
	<b>Итого:</b>			<b>8,327</b>	<b>3,413</b>	<b>66,247</b>	<b>331,587</b>	<b>0,087</b>	<b>0,263</b>	<b>44,067</b>	<b>64</b>	<b>4,533</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,123</b>	<b>45,538</b>	<b>225,604</b>	<b>1 499,07</b>	<b>0,654</b>	<b>1,069</b>	<b>223,5</b>	<b>793,772</b>	<b>15,252</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 110,83 руб.  
 Стоимость за 10: 116,43 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_

*Машков*  
*Шурова Л.А.*

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад (примерное)  
 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
	<b>Завтрак</b>											
184,1	Соус абрикосовый+	1,26	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
144,2	Запеканка из творога+	24,54	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
0,25	Батон городской+	2,9	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком+	3,84	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>			<b>25,01</b>	<b>22,26</b>	<b>64,37</b>	<b>552,42</b>	<b>0,16</b>	<b>0,44</b>	<b>0,81</b>	<b>269,35</b>	<b>3,07</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	12,5	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
183	Соус сметанный+	0,84	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,62	180	1,35		42,48	166,86	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,02	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,95	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
250,3	Шницели+	22,65	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	4,82	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	7,25	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
	<b>Итого:</b>			<b>34,445</b>	<b>14,53</b>	<b>133,99</b>	<b>777,14</b>	<b>0,548</b>	<b>0,468</b>	<b>21,298</b>	<b>202,32</b>	<b>10,699</b>
	<b>Полдник</b>											
302,1	Сырная палочка+	10,39	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281,1	Ряженка*+	11,7	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>13,816</b>	<b>30,134</b>	<b>42,434</b>	<b>496,88</b>	<b>0,136</b>	<b>0,119</b>	<b>0,694</b>	<b>359,308</b>	<b>1,004</b>
	<b>Ужин</b>											
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,49	220	3,267	8,987	20,207	174,68	0,154	0,154	42,24	51,414	1,606
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	40	5,067	0,6	31,12	153,067	0,107	0,04		15,333	1,267
141,1	Напиток из черной смородины	4,35	200	0,4	0,1	25,5	98,9	0,01	0,04	6	26,88	0,43
	<b>Итого:</b>			<b>8,734</b>	<b>9,687</b>	<b>76,827</b>	<b>426,647</b>	<b>0,271</b>	<b>0,234</b>	<b>48,24</b>	<b>93,627</b>	<b>3,303</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>83,505</b>	<b>76,711</b>	<b>338,621</b>	<b>2 340,387</b>	<b>1,155</b>	<b>1,311</b>	<b>81,042</b>	<b>932,605</b>	<b>18,676</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 134,4 руб.  
 Стоимость за 10: 155,66 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ *Милова*

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ *Шурова*



День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: весна-лето ясли (примерное)  
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
184,1	Соус абрикосовый+	1,26	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
144,2	Запеканка из творога+	20,36	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
0,25	Батон городской+	1,74	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	3,18	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>			<b>20,01</b>	<b>18,46</b>	<b>51,01</b>	<b>444,565</b>	<b>0,108</b>	<b>0,348</b>	<b>0,64</b>	<b>216,3</b>	<b>2,25</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	9,38	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>			<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
183	Соус сметанный+	0,7	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,99	150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль+	0,02	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,02	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,63	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
250,3	Шницели+	17,01	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	2,89	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	7,25	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
	<b>Итого:</b>			<b>26,11</b>	<b>10,52</b>	<b>98,67</b>	<b>572,85</b>	<b>0,37</b>	<b>0,356</b>	<b>15,79</b>	<b>150,2</b>	<b>7,728</b>
<b>Полдник</b>												
302,1	Сырная палочка+	8,9	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
281,1	Ряженка*+	9,75	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	<b>Итого:</b>			<b>11,718</b>	<b>25,722</b>	<b>36,192</b>	<b>423,04</b>	<b>0,112</b>	<b>0,102</b>	<b>0,582</b>	<b>302,664</b>	<b>0,856</b>
<b>Ужин</b>												
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,51	220	3,271	8,991	20,211	174,24	0,161	0,161	42,255	51,421	1,613
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
141,1	Напиток из черной смородины	3,3	150	0,3		19,1	74,2		0,03	4,5	20,15	0,32
	<b>Итого:</b>			<b>6,211</b>	<b>9,471</b>	<b>52,991</b>	<b>319,24</b>	<b>0,231</b>	<b>0,221</b>	<b>46,755</b>	<b>85,571</b>	<b>3,493</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>65,174</b>	<b>64,248</b>	<b>254,613</b>	<b>1 825,17</b>	<b>0,852</b>	<b>1,103</b>	<b>71,267</b>	<b>760,735</b>	<b>15,228</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 107,76 руб.  
 Стоимость за 10: 116,43 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ *Иванова*

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ *Юшкова*

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад (примерное)  
 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
<b>Завтрак</b>												
36,2	Какао на молоке	8,39	150	3,458	3,105	16,035	105,863	0,06		1,95	180,338	0,188
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	5,91	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
268	Бутерброды с маслом+	5,13	6,667/33,333	2,722	8,389	16,244	151,111	0,056	0,033		10,333	0,689
<b>Итого:</b>				<b>10,48</b>	<b>15,294</b>	<b>48,379</b>	<b>375,274</b>	<b>0,196</b>	<b>0,243</b>	<b>2,93</b>	<b>386,211</b>	<b>1,196</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	9,78	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
<b>Итого:</b>				<b>0,32</b>	<b>0,024</b>	<b>7,6</b>	<b>32,44</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>4</b>	<b>15,2</b>	<b>1,84</b>
<b>Обед</b>												
80,1	Рассольник ленинградский+	5,34	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
164,1	Картофель отварной+	3,79	100	1,987	2,347	15,34	95,693	0,093	0,067	8,247	10,013	0,84
222	Зелень в суп+	1,08	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
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
112,2	Биточки рыбные+	21,59	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
239,1	Мясо для супа (куры)+	5,36	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	1,94	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,002	0,004	0,016	3,495	0,015
58	Икра кабачковая+	13,05	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
203,1	Напиток брусничный+	14,62	200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
<b>Итого:</b>				<b>34,554</b>	<b>33,402</b>	<b>123,074</b>	<b>839,123</b>	<b>0,418</b>	<b>0,327</b>	<b>34,53</b>	<b>172,17</b>	<b>6,091</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	8,86	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
<b>Итого:</b>				<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
187,1	Суфле из капусты+	21,5	250	16,3	31,7	24,7	438,8	0,12	0,31	46,43	329,02	2,94
132	Кисель из кураги+	4,98	180	0,9		36,81	156,51		0,027	0,036	22,194	0,531
<b>Итого:</b>				<b>21</b>	<b>32,15</b>	<b>84,85</b>	<b>710,11</b>	<b>0,2</b>	<b>0,367</b>	<b>46,466</b>	<b>362,714</b>	<b>4,421</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>73,133</b>	<b>88,825</b>	<b>290,043</b>	<b>2 158,037</b>	<b>0,897</b>	<b>1,133</b>	<b>88,966</b>	<b>1 163,215</b>	<b>14,12</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 139,14 руб.  
 Стоимость за 10: 155,66 руб.

Старшая медсестра: Иванова  
 Бухгалтер: Широва И.

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: весна-лето ясли (примерное)  
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
36,2	Какао на молоке	8,56	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	4,43	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
268	Бутерброды с маслом+	4,14	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>9,11</b>	<b>13,45</b>	<b>42,71</b>	<b>330,39</b>	<b>0,17</b>	<b>0,19</b>	<b>2,68</b>	<b>336,22</b>	<b>1,04</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	12,22	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,029</b>	<b>9,5</b>	<b>40,549</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>											
80,1	Рассольник ленинградский+	3,21	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
164,1	Картофель отварной+	3,78	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
112,2	Биточки рыбные+	15,99	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
239,1	Мясо для супа (куры)+	5,36	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	1,94	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
58	Икра кабачковая+	8,7	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
0,04	Сок тыквенный+	6,45	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
	<b>Итого:</b>			<b>34,175</b>	<b>33,71</b>	<b>80,533</b>	<b>758,35</b>	<b>0,382</b>	<b>0,27</b>	<b>28,883</b>	<b>152,956</b>	<b>5,461</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	7,96	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,14	Печенье+	2	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>			<b>6,36</b>	<b>7,455</b>	<b>25,26</b>	<b>191,05</b>	<b>0,065</b>	<b>0,204</b>	<b>0,936</b>	<b>190,576</b>	<b>0,556</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
187,1	Суфле из капусты+	17,42	200	13	25,333	19,778	351,222	0,1	0,256	37,167	263,322	2,344
132	Кисель из кураги+	4,73	180	0,96		37,2	158,04		0,024	0,36	22,188	0,54
	<b>Итого:</b>			<b>16,6</b>	<b>25,813</b>	<b>70,658</b>	<b>580,062</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>37,527</b>	<b>299,51</b>	<b>4,444</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>66,645</b>	<b>80,458</b>	<b>228,66</b>	<b>1 900,402</b>	<b>0,806</b>	<b>1,003</b>	<b>75,026</b>	<b>998,262</b>	<b>13,801</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 109,79 руб.  
 Стоимость за 10: 116,43 руб.

Старшая медсестра: Миланова

Бухгалтер: Кур, Широва И.И.



День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад (примерное)  
 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
	<b>Завтрак</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	6,65	150	3,825	3,975	7,05	77,55	0,038	0,12	0,78	165,3	0,075
5,1	Каша геркулес молочная+	8,63	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
0,25	Батон городской+	2,9	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>			<b>15,725</b>	<b>11,225</b>	<b>59,6</b>	<b>402,98</b>	<b>0,278</b>	<b>0,37</b>	<b>1,74</b>	<b>384,54</b>	<b>2,205</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	6,82	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>											
273	Напиток "Валитек"+	6,34	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	0,6	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
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+	14,11	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
216,1	Помидоры свежие порциями+	11,3	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
65,1	Борщ+	4,44	250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,27	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
262	Фрикадельки из птицы*+	22,49	85	12,1	9,3	7,7	163	0,06	0,09	0,42	31,3	0,86
314,1	Соус томатный+	1,67	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
	<b>Итого:</b>			<b>37,675</b>	<b>25,335</b>	<b>145,695</b>	<b>808,17</b>	<b>0,471</b>	<b>0,343</b>	<b>31,288</b>	<b>181,83</b>	<b>8,908</b>
	<b>Полдник</b>											
0,24	Йогурт+	12,75	170	11,184	3,355	7,829	104,684		0,066	1,342	277,368	0,224
151,1	Булочки с изюмом+	7,86	80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
	<b>Итого:</b>			<b>19,234</b>	<b>10,565</b>	<b>59,069</b>	<b>376,244</b>	<b>0,15</b>	<b>0,196</b>	<b>1,522</b>	<b>341,108</b>	<b>2,004</b>
	<b>Ужин</b>											
33	Чай с сахаром+	1,39	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	40	5,067	0,6	31,12	153,067	0,107	0,04		15,333	1,267
179,1	Сырники с морковью+	22,57	170	26,724	9,588	36,244	331,092	0,109	0,306	1,102	167,566	1,285
185,1	Соус клюквенный+	1,26	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
	<b>Итого:</b>			<b>31,991</b>	<b>10,188</b>	<b>71,364</b>	<b>548,039</b>	<b>0,215</b>	<b>0,356</b>	<b>1,406</b>	<b>188,139</b>	<b>3,436</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>104,665</b>	<b>57,353</b>	<b>345,528</b>	<b>2 178,113</b>	<b>1,144</b>	<b>1,285</b>	<b>200,955</b>	<b>1 111,617</b>	<b>18,753</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 141,32 руб.  
 Стоимость за 10: 155,66 руб.

Старшая медсестра: Михайлова  
 Бухгалтер: Юрьева И.И.

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: весна-лето ясли (примерное)  
 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
<b>Завтрак</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	6,64	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
5,1	Каша геркулес молочная+	6,46	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
0,25	Батон городской+	1,74	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
1	Масло в кашу+	2,4	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
	<b>Итого:</b>			<b>12,32</b>	<b>13</b>	<b>43,07</b>	<b>337,72</b>	<b>0,208</b>	<b>0,358</b>	<b>1,5</b>	<b>317,28</b>	<b>1,54</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	5,79	85	0,034	0,034	8,33	36,278	0,025	0,017	140,25	13,6	1,87
	<b>Итого:</b>			<b>0,034</b>	<b>0,034</b>	<b>8,33</b>	<b>36,278</b>	<b>0,025</b>	<b>0,017</b>	<b>140,25</b>	<b>13,6</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	0,5	5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5	
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
216,1	Помидоры свежие порциями+	7,54	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
65,1	Борщ+	2,67	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,53	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
262	Фрикадельки из птицы*+	17,59	65	9,03	6,95	5,85	122	0,05	0,07	0,32	22,6	0,8
314,1	Соус томатный+	1,67	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	2,63	150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	<b>Итого:</b>			<b>27,755</b>	<b>18,745</b>	<b>111,22</b>	<b>612,68</b>	<b>0,338</b>	<b>0,255</b>	<b>70,863</b>	<b>131,73</b>	<b>5,807</b>
<b>Полдник</b>												
0,24	Йогурт+	10,5	140	9,211	2,763	6,447	86,211		0,055	1,105	228,421	0,184
151,1	Булочки с изюмом+	5,94	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	<b>Итого:</b>			<b>15,211</b>	<b>8,163</b>	<b>44,847</b>	<b>289,911</b>	<b>0,11</b>	<b>0,155</b>	<b>1,235</b>	<b>276,231</b>	<b>1,514</b>
<b>Ужин</b>												
33	Чай с сахаром+	1,08	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
179,1	Сырники с морковью+	17,14	160	25,156	9,067	34,133	311,911	0,098	0,284	1,04	157,867	1,209
185,1	Соус клюквенный+	1,26	30			3,96	14,88			0,204	0,84	0,024
	<b>Итого:</b>			<b>27,956</b>	<b>9,547</b>	<b>51,803</b>	<b>438,391</b>	<b>0,168</b>	<b>0,324</b>	<b>1,324</b>	<b>176,747</b>	<b>3,463</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>83,275</b>	<b>49,489</b>	<b>259,271</b>	<b>1 714,98</b>	<b>0,849</b>	<b>1,109</b>	<b>215,173</b>	<b>915,588</b>	<b>14,194</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 109,28 руб.  
 Стоимость за 10: 116,43 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_, *Мещеряков*

Бухгалтер: \_\_\_\_\_, *Виноградова М.Н.*



День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад (примерное)  
 Возрастная категория: сад



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>											
268	Бутерброды с маслом+	7,32	47,5/9,5	3,879	11,954	23,148	215,333	0,079	0,047		14,725	0,982
310,1	Зеленый горошек консервированный+	12,94	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
35,1	Кофейный напиток+	11,37	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
15,1	Омлет натуральный+	9,34	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
	<b>Итого:</b>			<b>17,951</b>	<b>23,916</b>	<b>51,176</b>	<b>486,183</b>	<b>0,255</b>	<b>0,638</b>	<b>7,3</b>	<b>135,785</b>	<b>3,592</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	9,51	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,023	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>			<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,023</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре+	5,59	100	2,12	2,727	13,993	92,673	0,087	0,073	7,207	24,693	0,733
220,1	Мясо для супа+	14,11	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
0,12	Сок персиковый+	18,57	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
112,1	Котлеты рыбные+	22,35	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
96,1	Суп с бобовыми+	6,05	250	8,32	5,55	19,18	157,6	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32
183	Соус сметанный+	0,84	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
57,1	Икра баклажанная+	16,86	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
	<b>Итого:</b>			<b>37,43</b>	<b>20,427</b>	<b>100,073</b>	<b>722,643</b>	<b>0,5</b>	<b>0,453</b>	<b>30,047</b>	<b>224,383</b>	<b>8,658</b>
	<b>Полдник</b>											
0,4	Пряники+	4	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	8,86	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
171,1	Запеканка овощная+	16,01	230	7,878	8,809	46,058	284,131	0,219	0,184	25,07	93,576	2,576
325	Соус белый основной+	0,8	30	0,3	1,23	1,14	16,8	0,003	0,006		4,2	0,06
203,1	Напиток брусничный+	14,62	200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
	<b>Итого:</b>			<b>12,078</b>	<b>10,489</b>	<b>95,438</b>	<b>510,831</b>	<b>0,302</b>	<b>0,22</b>	<b>26,57</b>	<b>118,756</b>	<b>3,746</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>74,914</b>	<b>62,937</b>	<b>278,902</b>	<b>1 947,882</b>	<b>1,153</b>	<b>1,506</b>	<b>109,957</b>	<b>731,344</b>	<b>16,793</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 183,05 руб.  
 Стоимость за 10: 155,66 руб.

Старшая медсестра: М. М. М. М.

Бухгалтер: Ю. Ю. Ю. Ю.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: весна-лето ясли (примерное)  
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		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
268	Бутерброды с маслом+	3,55	25,714/4,286	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
310,1	Зеленый горошек консервированный+	8,62	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
35,1	Кофейный напиток+	8,54	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
15,1	Омлет натуральный+	7,64	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
	<b>Итого:</b>			<b>13,048</b>	<b>16,013</b>	<b>33,311</b>	<b>325,031</b>	<b>0,177</b>	<b>0,486</b>	<b>4,99</b>	<b>249,498</b>	<b>2,531</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+	9,51	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>			<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
104,2	Картофельное пюре+	5,65	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
0,12	Сок персиковый+	14,86	160	0,48		27,189	105,227	0,032	0,064	9,6	8	1,44
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
112,1	Котлеты рыбные+	16,53	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
96,1	Суп с бобовыми+	3,63	150	4,99	3,33	11,51	94,6	0,1	0,04	1,08	39,04	1,39
183	Соус сметанный+	0,7	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
57,1	Икра баклажанная+	11,24	40	0,9	2,9	3,8	42	0,02	0,03	2,02	10,53	0,36
	<b>Итого:</b>			<b>27,78</b>	<b>15,04</b>	<b>77,849</b>	<b>551,727</b>	<b>0,368</b>	<b>0,357</b>	<b>25,666</b>	<b>169,39</b>	<b>6,496</b>
	<b>Полдник</b>											
0,4	Пряники+	1,6	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	6,64	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>			<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
171,1	Запеканка овощная+	14,05	200	6,853	7,667	40,053	247,067	0,187	0,16	21,8	81,373	2,24
325	Соус белый основной+	0,8	30	0,3	1,2	1,14	16,8		0,006		4,2	0,06
203,1	Напиток брусничный+	10,94	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
	<b>Итого:</b>			<b>9,893</b>	<b>9,347</b>	<b>73,573</b>	<b>405,967</b>	<b>0,257</b>	<b>0,196</b>	<b>22,92</b>	<b>106,683</b>	<b>3,98</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>56,976</b>	<b>47,205</b>	<b>214,649</b>	<b>1 485,35</b>	<b>0,889</b>	<b>1,213</b>	<b>99,356</b>	<b>710,971</b>	<b>13,774</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 138,7 руб.  
Стоимость за 10: 116,43 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_

*Михаилова*  
*Юрлова ИИ*