

День: 1  
 Неделя: 2  
 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>											
34	Чай с молоком+	3,84	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
6,1	Каша манная молочная+	8,8	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом+	4,62	6/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>12,25</b>	<b>14,65</b>	<b>63,82</b>	<b>437,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>1,44</b>	<b>282,7</b>	<b>2,24</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	5,11	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	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>0,023</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</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
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп+	0,8	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
0,06	Сок яблочный+	18,57	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
115,1	Пудинг рыбный+	14,33	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
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
164,1	Картофель отварной+	4,55	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
73,1	Щи из свежей капусты+	3,91	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
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
	<b>Итого:</b>			<b>31,229</b>	<b>31,411</b>	<b>94,608</b>	<b>783,042</b>	<b>0,377</b>	<b>0,379</b>	<b>63,988</b>	<b>220,877</b>	<b>6,937</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
291,1	Фарш из зеленого лука с яйцом+	5,59	25	0,66	1,63	0,7	20,4	0,01	0,04	6,19	22,7	0,28
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*+	1,35	39	2,71	0,95	18,69	82,45	0,07	0,02		8,22	0,56
	<b>Итого:</b>			<b>8,47</b>	<b>7,88</b>	<b>28,79</b>	<b>206,25</b>	<b>0,13</b>	<b>0,22</b>	<b>7,23</b>	<b>251,32</b>	<b>0,94</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	40	5,067	0,6	31,12	153,067	0,107	0,04		15,333	1,267
129,1	Кисель из клюквы+	8,62	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
23,1	Морковь, тушеная с рисом+	14,3	250	4,5	12,5	43	305	0,05	0,05	2	25	0,75
	<b>Итого:</b>			<b>9,667</b>	<b>13,1</b>	<b>105,72</b>	<b>589,467</b>	<b>0,157</b>	<b>0,09</b>	<b>3,2</b>	<b>46,813</b>	<b>2,177</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>61,646</b>	<b>67,071</b>	<b>300,288</b>	<b>2 048,469</b>	<b>0,836</b>	<b>1,024</b>	<b>199,608</b>	<b>813,71</b>	<b>13,944</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 127,75 руб.  
 Стоимость за 10: 155,66 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_

*Михонок*  
*Дурова И*

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: весна-лето ясли (примерное)  
Возрастная категория: ясли



" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г.Нижневартовска ДС 78  
"Серебряное копытце"  
Гаманистова Т.Н.  
М.П. 28 марта 2019 г.  
Подпись: *[Signature]*

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>											
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
6,1	Каша манная молочная+	6,6	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
268	Бутерброды с маслом+	4,73	5,714/34,286	2,8	8,629	16,709	155,429	0,057	0,034		10,629	0,709
	<b>Итого:</b>			<b>10,4</b>	<b>14,129</b>	<b>54,909</b>	<b>389,229</b>	<b>0,127</b>	<b>0,244</b>	<b>1,08</b>	<b>215,679</b>	<b>1,919</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
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+	0,6	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
0,06	Сок яблочный+	13,93	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
115,1	Пудинг рыбный+	10,7	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
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
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
73,1	Щи из свежей капусты+	2,44	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
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
	<b>Итого:</b>			<b>25,285</b>	<b>26,365</b>	<b>74,82</b>	<b>638,82</b>	<b>0,284</b>	<b>0,28</b>	<b>45,528</b>	<b>159,338</b>	<b>5,281</b>
	<b>Полдник</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
291,1	Фарш из зеленого лука с яйцом+	5,59	25	0,66	1,63	0,7	20,4	0,01	0,04	6,19	22,7	0,28
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*+	0,96	27	1,88	0,66	12,94	57,08	0,05	0,02		5,59	0,39
	<b>Итого:</b>			<b>6,44</b>	<b>6,29</b>	<b>20,74</b>	<b>155,28</b>	<b>0,1</b>	<b>0,22</b>	<b>6,97</b>	<b>181,67</b>	<b>0,74</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
129,1	Кисель из клюквы+	6,46	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
23,1	Морковь, тушеная с рисом+	11,5	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>6,34</b>	<b>10,48</b>	<b>71,78</b>	<b>413,3</b>	<b>0,11</b>	<b>0,07</b>	<b>1,69</b>	<b>38,86</b>	<b>2,28</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>48,495</b>	<b>57,294</b>	<b>229,599</b>	<b>1 628,639</b>	<b>0,643</b>	<b>0,829</b>	<b>179,018</b>	<b>607,547</b>	<b>11,87</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 102,99 руб.  
Стоимость за 10: 116,43 руб.

Старшая медсестра: *[Signature]*

Бухгалтер: *[Signature]*

День: 2  
Неделя: 2  
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>												
146,1	Пудинг из творога+	14,9	80	10,448	10,952	19,496	214,192	0,044	0,178	0,133	97,424	0,768
0,25	Батон городской+	1,74	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
185,1	Соус клюквенный+	1,05	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
36,2	Какао на молоке	8,56	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>16,188</b>	<b>14,322</b>	<b>52,796</b>	<b>401,172</b>	<b>0,152</b>	<b>0,196</b>	<b>2,253</b>	<b>285,364</b>	<b>1,538</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	12,5	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	<b>Итого:</b>			<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>												
123,2	Компот из свежих плодов груш+	0,94	150	0,12		18,06	73,5	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
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+	0,02	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
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	2,9	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
58	Икра кабачковая+	8,7	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
236,1	Печень по – строгановски+	11,24	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
0,13	Сметана в суп+	0,8	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,53	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
	<b>Итого:</b>			<b>25,76</b>	<b>20,01</b>	<b>100,48</b>	<b>575,78</b>	<b>0,441</b>	<b>0,198</b>	<b>32,558</b>	<b>132,96</b>	<b>8,289</b>
<b>Полдник</b>												
281,1	Ряженка*+	9,75	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
301	Булочка российская+	5,27	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>			<b>9,31</b>	<b>7,13</b>	<b>52,03</b>	<b>309,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>205,65</b>	<b>0,837</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
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	20,65	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
0,1	Хлеб пшеничный+	1,08	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
	<b>Итого:</b>			<b>25,333</b>	<b>17,387</b>	<b>24,79</b>	<b>398,6</b>	<b>0,37</b>	<b>0,04</b>	<b>13,58</b>	<b>72,28</b>	<b>3,899</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>78,091</b>	<b>58,949</b>	<b>251,096</b>	<b>1 771,952</b>	<b>1,113</b>	<b>0,634</b>	<b>58,891</b>	<b>704,254</b>	<b>15,763</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 117,79 руб.  
Стоимость за 10: 116,43 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_, *Мисенок*

Бухгалтер: \_\_\_\_\_, *Юшкова И.И.*

День: 3  
 Неделя: 2  
 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>											
34	Чай с молоком+	3,84	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
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
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	5,74	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	<b>Итого:</b>			<b>8,122</b>	<b>13,989</b>	<b>45,644</b>	<b>342,511</b>	<b>0,136</b>	<b>0,343</b>	<b>1,59</b>	<b>305,153</b>	<b>2,099</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	9,17	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,023</b>	<b>7,125</b>	<b>30,413</b>	<b>0,015</b>	<b>0,023</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	0,86	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
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
79,1	Рассольник домашний+	6,52	250	2,25	5,13	14,63	121,5	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
0,04	Сок тыквенный+	8,6	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	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
220,1	Мясо для супа+	14,11	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
259,2	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами	21,03	200	13,31	2,6	20,49	158,57	0,21		24,34	42,65	2,22
	<b>Итого:</b>			<b>27,164</b>	<b>12,654</b>	<b>78,88</b>	<b>541,64</b>	<b>0,456</b>	<b>0,214</b>	<b>56,723</b>	<b>159,32</b>	<b>6,735</b>
	<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+	5	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
203,1	Напиток брусничный+	14,62	200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
265,1	Плов с курагой+	13,82	250	3,35	2,04	15,74	96,55	0,08	0,11	3,24	93,08	1,16
	<b>Итого:</b>			<b>7,25</b>	<b>2,49</b>	<b>63,98</b>	<b>306,45</b>	<b>0,16</b>	<b>0,14</b>	<b>4,74</b>	<b>114,06</b>	<b>2,27</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>49,616</b>	<b>37,11</b>	<b>221,769</b>	<b>1 422,104</b>	<b>0,834</b>	<b>0,892</b>	<b>67,843</b>	<b>819,703</b>	<b>13,401</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 131,43 руб.  
 Стоимость за 10: 155,66 руб.

Старшая медсестра: Менчик

Бухгалтер: МФ Юшкова ИИ

День: 3  
 Неделя: 2  
 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	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
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
268	Бутерброды с маслом+	3,55	4,286/25,714	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	4,31	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
<b>Итого:</b>				<b>6,3</b>	<b>10,871</b>	<b>35,931</b>	<b>267,571</b>	<b>0,103</b>	<b>0,256</b>	<b>1,2</b>	<b>229,001</b>	<b>1,591</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	9,17	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
<b>Итого:</b>				<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</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
0,01	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
79,1	Рассольник домашний+	3,91	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,04	Сок тыквенный+	6,45	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	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
220,1	Мясо для супа+	11,29	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
259,2	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами	15,74	150	9,92	2,03	16,22	122,81	0,16		19,33	33,74	1,71
<b>Итого:</b>				<b>20,36</b>	<b>9,12</b>	<b>58,32</b>	<b>395,37</b>	<b>0,34</b>	<b>0,16</b>	<b>42,72</b>	<b>118,99</b>	<b>5,007</b>
<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+	1,5	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
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
<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+	1,08	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
203,1	Напиток брусничный+	14,58	200	0,133		24,933	95,067			1,493	9,48	0,16
265,1	Плов с курагой+	9,73	180	2,41	1,47	11,33	69,52	0,06	0,08	2,33	67,02	0,84
<b>Итого:</b>				<b>5,183</b>	<b>1,95</b>	<b>49,943</b>	<b>235,387</b>	<b>0,13</b>	<b>0,11</b>	<b>3,823</b>	<b>90,5</b>	<b>2,56</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>38,603</b>	<b>29,288</b>	<b>173,341</b>	<b>1 105,741</b>	<b>0,654</b>	<b>0,77</b>	<b>52,533</b>	<b>662,138</b>	<b>11,331</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 102,7 руб.  
 Стоимость за 10: 116,43 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_, *Миленич*  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_, *Широва ИИ*

День: 4  
 Неделя: 2  
 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>												
0,25	Батон городской+	1,16	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
8,1	Каша кукурузная молочная+	6,8	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
37,1	Молоко кипячённое+	6,64	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>			<b>14,12</b>	<b>8,28</b>	<b>54,54</b>	<b>351,127</b>	<b>0,152</b>	<b>0,342</b>	<b>1,48</b>	<b>306,04</b>	<b>1,71</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
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,99	150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
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
253,2	Суп картофельный с клецками+	3,18	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
163,1	Капуста тушённая+	6,55	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
300,2	Клёцки+	0,74	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
282,1	Сёмга припущенная+	66,84	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,052	0,075	1,365	29,47	0,42
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
	<b>Итого:</b>			<b>42,139</b>	<b>31,26</b>	<b>95,765</b>	<b>812,944</b>	<b>0,339</b>	<b>0,27</b>	<b>51,46</b>	<b>241,212</b>	<b>6,48</b>
<b>Полдник</b>												
281	Кефир+	7,8	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
334	Плюшка новомосковская+	4,03	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	<b>Итого:</b>			<b>8,45</b>	<b>7,35</b>	<b>38,65</b>	<b>255</b>	<b>0,146</b>	<b>0,26</b>	<b>1,081</b>	<b>198,1</b>	<b>0,81</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
33	Чай с сахаром+	1,29	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
26,1	Запеканка из творога с морковью+	21,44	150	17,95	20,13	25,42	343,65	0,08	0,33	1,19	204,65	1
182,3	Соус сладкий+	3,13	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>			<b>22,582</b>	<b>22,735</b>	<b>53,011</b>	<b>545,41</b>	<b>0,194</b>	<b>0,467</b>	<b>1,536</b>	<b>300,248</b>	<b>3,414</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>87,966</b>	<b>69,775</b>	<b>248,041</b>	<b>1 991,616</b>	<b>0,861</b>	<b>1,341</b>	<b>100,557</b>	<b>1 071,1</b>	<b>12,639</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 155,93 руб.  
 Стоимость за 10: 116,43 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_

День: 4  
Неделя: 2  
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>											
0,25	Батон городской+	2,9	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
8,1	Каша кукурузная молочная+	9,07	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
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
	<b>Итого:</b>			<b>19,225</b>	<b>9,925</b>	<b>81,2</b>	<b>495,58</b>	<b>0,228</b>	<b>0,38</b>	<b>1,71</b>	<b>374,23</b>	<b>2,705</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
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,62	180	1,35		42,48	166,86	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	1,7	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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
253,2	Суп картофельный с клецками+	5,3	250	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
163,1	Калуста тушеная+	8,19	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
300,2	Клецки+	1,23	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
282,1	Сёмга припущенная+	89,15	80	21,16	1,03	0,68	96,1	0,07	0,1	1,82	39,29	0,56
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
	<b>Итого:</b>			<b>46,698</b>	<b>30,368</b>	<b>122,248</b>	<b>924,792</b>	<b>0,83</b>	<b>0,35</b>	<b>65,553</b>	<b>239,208</b>	<b>7,762</b>
	<b>Полдник</b>											
281	Кефир+	9,36	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
334	Плюшка новомосковская+	4,65	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>			<b>10,003</b>	<b>8,7</b>	<b>45,29</b>	<b>300</b>	<b>0,171</b>	<b>0,31</b>	<b>1,296</b>	<b>237,11</b>	<b>0,94</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,44	40	5,067	0,6	31,12	153,067	0,107	0,04		15,333	1,267
33	Чай с сахаром+	1,39	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
26,1	Запеканка из творога с морковью+	25,69	180	21,546	23,476	30,501	412,371	0,099	0,396	1,422	245,583	1,206
182,3	Соус сладкий+	3,75	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>			<b>28,973</b>	<b>26,626</b>	<b>78,311</b>	<b>712,838</b>	<b>0,208</b>	<b>0,56</b>	<b>1,822</b>	<b>357,416</b>	<b>3,393</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>105,574</b>	<b>75,769</b>	<b>333,124</b>	<b>2 460,345</b>	<b>1,466</b>	<b>1,622</b>	<b>115,381</b>	<b>1 233,464</b>	<b>15,025</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 197,98 руб.  
Стоимость за 10: 155,66 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / *Шелева*

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / *Юлусова ИИ*

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: весна-лето ясли (примерное)  
 Возрастная категория: ясли



" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ г. Нижнеартовска ДС 78  
 "Серебряное копытце"  
 Гаманислова Т.Н.  
 28 марта 2019 год  
 Подпись: *Гаманислова Т.Н.*

### 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>												
268	Бутерброды с маслом+	3,55	4,286/25,714	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
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+	10,25	180	2,28	1,44	20,04	98,16	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
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>13,124</b>	<b>16,328</b>	<b>39,792</b>	<b>543,391</b>	<b>0,151</b>	<b>0,488</b>	<b>3,084</b>	<b>279,27</b>	<b>2,499</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
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
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	27,81	150	14,083	15,958	14,15	256,992	0,158		19,25	26,567	3,108
0,44	Сок фруктовый+	15,79	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68
57,1	Икра баклажанная+	11,24	40	0,9	2,9	3,8	42	0,02	0,03	2,02	10,53	0,36
82,1	Суп крестьянский с крупой+	3,1	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
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>24,883</b>	<b>25,948</b>	<b>63,159</b>	<b>580,464</b>	<b>0,332</b>	<b>0,131</b>	<b>34,7</b>	<b>130,655</b>	<b>6,694</b>
<b>Полдник</b>												
270	Горячий бутерброд с сыром+	7,78	13,245/15/2,25	4,41	6,69	8,168	112,365	0,004		0,07	101,198	0,08
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
	<b>Итого:</b>			<b>9,09</b>	<b>11,49</b>	<b>16,688</b>	<b>205,725</b>	<b>0,052</b>	<b>0,192</b>	<b>1,006</b>	<b>285,254</b>	<b>0,164</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
140,1	Напиток яблочный+	1,83	150	0,1	0,1	19,8	76,2	0,01		30,92	3,36	0,47
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
	<b>Итого:</b>			<b>5,131</b>	<b>9,411</b>	<b>49,131</b>	<b>297,64</b>	<b>0,218</b>	<b>0,181</b>	<b>73,175</b>	<b>64,115</b>	<b>3,123</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,258</b>	<b>63,207</b>	<b>176,119</b>	<b>1 659,231</b>	<b>0,775</b>	<b>1,008</b>	<b>235,714</b>	<b>771,294</b>	<b>14,131</b>

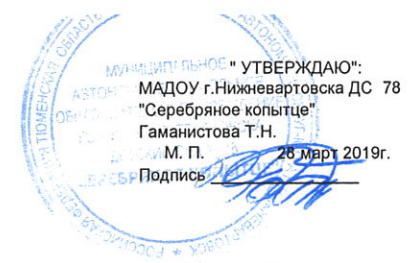
Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 137,4 руб.  
 Стоимость за 10: 116,43 руб.

Старшая медсестра: *Мельникова*

Бухгалтер: *Сидорова И.И.*



День: 5  
 Неделя: 2  
 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		B1	B2	C	Ca	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
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+	11,37	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>16,338</b>	<b>20,465</b>	<b>48,976</b>	<b>439,961</b>	<b>0,178</b>	<b>0,57</b>	<b>4,18</b>	<b>122,393</b>	<b>3,119</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
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
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	40,58	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
0,13	Сметана в суп+	0,6	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
0,44	Сок фруктовый+	18,57	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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
82,1	Суп крестьянский с крупой+	5,17	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
	<b>Итого:</b>			<b>30,11</b>	<b>35,6</b>	<b>85,765</b>	<b>773,53</b>	<b>0,46</b>	<b>0,155</b>	<b>49,968</b>	<b>177,49</b>	<b>9,11</b>
	<b>Полдник</b>											
270	Горячий бутерброд с сыром+	15,84	30/5/26,596	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
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>13,91</b>	<b>18,69</b>	<b>25,74</b>	<b>328,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>	<b>422,8</b>	<b>0,26</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
140,1	Напиток яблочный+	2,7	200	0,1	0,1	26,4	101,7	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
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
	<b>Итого:</b>			<b>7,167</b>	<b>9,537</b>	<b>69,947</b>	<b>391,18</b>	<b>0,244</b>	<b>0,194</b>	<b>83,49</b>	<b>67,754</b>	<b>3,176</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>67,565</b>	<b>84,332</b>	<b>240,228</b>	<b>1 975,451</b>	<b>0,969</b>	<b>1,099</b>	<b>303,818</b>	<b>806,437</b>	<b>17,865</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 172,74 руб.  
 Стоимость за 10: 155,66 руб.

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

Бухгалтер: *19*, *Воробей*