

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

"УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовска ДС  
 № 68 "Ромашка" МАДОУ  
 Градюк Татьяна Николаевна  
 М. П. 1 июля 2016 г.  
 Подпись: *Татьяна Градюк*

### 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>												
6,1	Каша манная молочная+	10,71	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
33	Чай с сахаром+	0,94	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
268	Бутерброды с маслом+	2,68	30/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>10,55</b>	<b>12,75</b>	<b>49,06</b>	<b>402,8</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,06</b>	<b>212,1</b>	<b>1,91</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,32	Нектарин+	15,47	80	0,848	0,256	7,08	35,2	0,027	0,022	4,32	4,8	0,224
	<b>Итого:</b>			<b>0,848</b>	<b>0,256</b>	<b>7,08</b>	<b>35,2</b>	<b>0,027</b>	<b>0,022</b>	<b>4,32</b>	<b>4,8</b>	<b>0,224</b>
<b>Обед</b>												
133	Кисель из плодов шиповника+	2,99	200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	4,31	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
103,1	Макаронные изделия отварные+	2,45	100	8,167	2,88	49,913	152,907	0,153	0,06		18,74	1,087
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	30,85	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
82,1	Суп крестьянский с крупой+	3,94	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
	<b>Итого:</b>			<b>35,517</b>	<b>13,95</b>	<b>119,873</b>	<b>649,037</b>	<b>0,393</b>	<b>0,32</b>	<b>46,19</b>	<b>106,77</b>	<b>8,277</b>
<b>Полдник</b>												
270	Горячий бутерброд с сыром+	10,32	27,692/4,615/23,077	8,132	12,36	15,083	207,415	0,006		0,129	186,831	0,148
37,1	Молоко кипяченое+	9,72	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>			<b>12,722</b>	<b>17,13</b>	<b>23,543</b>	<b>300,475</b>	<b>0,051</b>	<b>0,144</b>	<b>1,065</b>	<b>385,191</b>	<b>0,238</b>
<b>Ужин</b>												
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по-русски+	16,26	180	20,277	15,219	9,972	258,3	0,27		12,15	48,816	1,503
0,1	Хлеб пшеничный+	1,17	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
273	Напиток "Валитек"+	4,77	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
	<b>Итого:</b>			<b>23,416</b>	<b>15,71</b>	<b>54,074</b>	<b>457,552</b>	<b>0,33</b>	<b>0,023</b>	<b>13,238</b>	<b>64,785</b>	<b>3,984</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>83,053</b>	<b>59,796</b>	<b>253,63</b>	<b>1 845,064</b>	<b>0,932</b>	<b>0,758</b>	<b>65,873</b>	<b>773,646</b>	<b>14,632</b>

Стоимость рациона: 235,69 руб.

Стоимость по плану: 118,43 руб.

Стоимость за 10: 154,64 руб.

медицинская сестра: *Анна Александровна*

Бухгалтер: *О.И.*

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень сад  
 Возрастная категория: Дети 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	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
0,25	Батон нарезной+	3	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03			
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,91	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
35,1	Кофейный напиток+	13,58	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
146,1	Пудинг из творога+	34,83	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
	<b>Итого:</b>			<b>22,18</b>	<b>18,88</b>	<b>76,39</b>	<b>555,22</b>	<b>0,206</b>	<b>0,556</b>	<b>1,38</b>	<b>204,67</b>	<b>4,17</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+	19,75	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	<b>Итого:</b>			<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>												
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	7,07	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,5	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
227,1	Плов из отварной говядины+	38,37	230	14,99	16,56	44,07	365,48	0,13		7,82	34,43	3,17
123,2	Компот из свежих плодов груш+	7,51	200	0,16		24,08	98	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	6,94	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
222	Зелень в суп+	1,08	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>			<b>26,139</b>	<b>20,364</b>	<b>105,73</b>	<b>716,59</b>	<b>0,386</b>	<b>0,165</b>	<b>37,406</b>	<b>117,65</b>	<b>8,03</b>
<b>Полдник</b>												
147,1	Блины+	4,9	80	5,42	3,29	33,87	168,09	0,11	0,04		14,63	1,06
0,22	Мед+	3,96	12	0,096		9,624	37,2			0,24	1,68	0,096
37,1	Молоко кипяченое+	10,81	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>10,616</b>	<b>8,59</b>	<b>52,894</b>	<b>308,69</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>1,28</b>	<b>236,71</b>	<b>1,256</b>
<b>Ужин</b>												
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,5	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	1,17	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,144	19,62	73,233	2,016
171,2	Запеканка овощная+	11,24	180	6,174	6,903	36,054	222,372	0,171	0,171	0,144	19,62	73,233
	<b>Итого:</b>			<b>9,724</b>	<b>7,241</b>	<b>77,859</b>	<b>403,372</b>	<b>0,241</b>	<b>0,297</b>	<b>239,62</b>	<b>94,258</b>	<b>7,789</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>69,559</b>	<b>55,175</b>	<b>321,873</b>	<b>2 022,572</b>	<b>0,996</b>	<b>1,278</b>	<b>289,686</b>	<b>681,288</b>	<b>21,945</b>

Стоимость рациона: 235,69 руб.

Стоимость по плану: 177,97 руб.

Стоимость за 10: 154,64 руб.

медицинская сестра: Мед. сестра

Бухгалтер: Бухгалтер

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-осень сад  
 Возрастная категория: Дети 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>												
7,1	Каша пшеничная молочная+	10,43	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
36	Какао на молоке+	11,42	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,6	50/7/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	<b>Итого:</b>			<b>20,91</b>	<b>21,55</b>	<b>76,63</b>	<b>583,43</b>	<b>0,1</b>	<b>24,32</b>	<b>3,71</b>	<b>537,67</b>	<b>3,69</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,31	Черешня+	23,58	80	0,88	0,32	8,48	38,624	0,008	0,008	12	26,4	1,44
	<b>Итого:</b>			<b>0,88</b>	<b>0,32</b>	<b>8,48</b>	<b>38,624</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>12</b>	<b>26,4</b>	<b>1,44</b>
<b>Обед</b>												
80,1	Рассольник ленинградский+	8,53	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
323,1	Картофельное пюре с морковью+	10,26	150	3,08	3,47	22,1	131,84	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
59,1	Икра овощная ++	6,53	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
256,2	Рыба хек, тушенная с овощами*+	14,75	80	7,93	4,55	2,2	81	0,06	0,06	1,8	24,4	0,56
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	1,35	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,39	Сок морковный+	8,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
220,1	Мясо для супа+	17,02	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	<b>Итого:</b>			<b>25,92</b>	<b>22,18</b>	<b>113,7</b>	<b>660,43</b>	<b>0,376</b>	<b>0,346</b>	<b>27,9</b>	<b>206,95</b>	<b>6,13</b>
<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+	2,94	42	1,411	2,23	14,062	82,06	0,014	0,01		5,477	0,396
37,1	Молоко кипяченое+	9,72	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
	<b>Итого:</b>			<b>6,001</b>	<b>7</b>	<b>22,522</b>	<b>175,12</b>	<b>0,059</b>	<b>0,154</b>	<b>0,936</b>	<b>203,837</b>	<b>0,486</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,01	26	2,47	0,293	15,171	74,62	0,052	0,02		7,475	0,618
34,1	Чай с лимоном+	2,5	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,58	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314
	<b>Итого:</b>			<b>5,363</b>	<b>7,746</b>	<b>46,284</b>	<b>276,54</b>	<b>0,181</b>	<b>0,149</b>	<b>37,46</b>	<b>57,741</b>	<b>2,839</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,074</b>	<b>58,796</b>	<b>267,616</b>	<b>1 734,144</b>	<b>0,724</b>	<b>24,977</b>	<b>82,006</b>	<b>1 032,598</b>	<b>14,585</b>

Стоимость рациона: 235,69 руб.

Стоимость по плану: 148,87 руб.

Стоимость за 10: 154,64 руб.

медицинская сестра: *Анна Петровна*

Бухгалтер: *Али*

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

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовска ДС  
 № 68 "Ромашка" Нижневартовска  
 Градюк Татьяна Николаевна  
 М. П. 1 июля 2016 г.  
 Подпись *Татьяна Николаевна Градюк*



**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>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,34	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
34	Чай с молоком+	3,99	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+	2,68	30/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>8,65</b>	<b>13,25</b>	<b>45,52</b>	<b>338,2</b>	<b>0,15</b>	<b>0,32</b>	<b>1,46</b>	<b>279,84</b>	<b>2,13</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,27	Персики+	14,93	80	0,72	0,08	7,6	32,48	0,032	0,064	8	16	0,48
	<b>Итого:</b>			<b>0,72</b>	<b>0,08</b>	<b>7,6</b>	<b>32,48</b>	<b>0,032</b>	<b>0,064</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>0,48</b>
	<b>Обед</b>											
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,14	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
73,1	Щи из свежей капусты+	4,1	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
0,13	Сметана в суп+	1,38	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
57,1	Икра баклажанная+	8,87	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
236,1	Печень по – строгановски+	18,95	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
204,1	Гречка рассыпчатая+	4,68	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	0,38	3	0,03	2,19	0,03	19,818		0,003		0,72	0,006
222	Зелень в суп+	1,08	4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>			<b>27,084</b>	<b>23,654</b>	<b>128,89</b>	<b>798,658</b>	<b>0,603</b>	<b>0,354</b>	<b>43,866</b>	<b>197,876</b>	<b>13,67</b>
	<b>Полдник</b>											
0,18	Вафли+	2,94	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипяченое+	10,81	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>5,58</b>	<b>5,72</b>	<b>21,4</b>	<b>155,48</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,9</b>	<b>0,19</b>
	<b>Ужин</b>											
203,1	Напиток брусничный+	8,86	200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	0,5	4	0,032	2,9	0,052	26,424		0,004		0,96	0,008
180,1	Вареники ленивые+	49,8	180	22,2	21,396	31,44	408,15	0,09	0,36	0,3	186,32	1,17
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,91	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	1,56	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>			<b>26,332</b>	<b>25,146</b>	<b>81,232</b>	<b>654,474</b>	<b>0,17</b>	<b>0,404</b>	<b>1,83</b>	<b>224,43</b>	<b>2,308</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>68,366</b>	<b>67,85</b>	<b>284,642</b>	<b>1 979,292</b>	<b>1,01</b>	<b>1,304</b>	<b>56,196</b>	<b>940,046</b>	<b>18,778</b>

Стоимость рациона: 235,69 руб.

Стоимость по плану: 147,75 руб.

Стоимость за 10: 154,64 руб.

медицинская сестра: *Валентина*

Бухгалтер: *Д.И.*

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



"УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№ 08 "Ромашка"  
Градиук Татьяна Николаевна  
М. П. Нижневартовск 1 июля 2016 г.  
Подпись: *Татьяна Градиук*

**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>												
0,25	Батон нарезной+	3	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03			
58	Икра кабачковая+	6,44	60	1,4	4,6	7,4	86,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
15,1	Омлет натуральный+	10,05	110	11	11,275	2,2	153,725	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
35,1	Кофейный напиток+	13,58	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>			<b>18,7</b>	<b>17,925</b>	<b>55,25</b>	<b>444,455</b>	<b>0,235</b>	<b>0,623</b>	<b>12,015</b>	<b>153,87</b>	<b>4,03</b>
<b>Обед</b>												
132	Кисель из кураги+	5,56	200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
259	Птица, тушенная в соусе с овощами+	31,09	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,3	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	1,35	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
245,1	Лапша домашняя+	1,01	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп+	1,35	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>21,641</b>	<b>10,651</b>	<b>113,247</b>	<b>647,758</b>	<b>0,375</b>	<b>0,319</b>	<b>25,44</b>	<b>144,096</b>	<b>6,164</b>
<b>Полдник</b>												
281,1	Снежок	11,11	180	4,698	4,05	6,804	82,8	0,036	0,021	0,486	200,88	0,162
266	Бутерброды с джемом+	3,96	5/20/30	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	<b>Итого:</b>			<b>7,208</b>	<b>7,98</b>	<b>35,684</b>	<b>243,8</b>	<b>0,086</b>	<b>0,051</b>	<b>0,966</b>	<b>211,38</b>	<b>0,852</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	0,39	10	0,95	0,113	5,835	28,7	0,02	0,008		2,875	0,238
273	Напиток "Валитек"+	5,61	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
23,1	Морковь, тушенная с рисом+	8	170	3,06	8,5	29,24	207,4	0,034	0,034	1,36	17	0,51
116,1	Суфле рыбное+	14,29	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
	<b>Итого:</b>			<b>17,67</b>	<b>11,323</b>	<b>66,475</b>	<b>445,68</b>	<b>0,114</b>	<b>0,142</b>	<b>3,22</b>	<b>62,375</b>	<b>3,608</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>65,219</b>	<b>47,879</b>	<b>270,656</b>	<b>1 781,693</b>	<b>0,81</b>	<b>1,134</b>	<b>41,641</b>	<b>571,721</b>	<b>14,654</b>

Стоимость рациона: 235,69 руб.

Стоимость по плану: 122,94 руб.

Стоимость за 10: 154,64 руб.

медицинская сестра: *Татьяна Градиук*

Бухгалтер: *М.И.*

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



"УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовска ДС  
 № 68 "Ромашка"  
 Градюк Татьяна Николаевна  
 1 июля 2018 г.  
 Подпись: *Татьяна Николаевна Градюк*

### 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+	3,99	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	1,8	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	5,81	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	<b>Итого:</b>			<b>7,68</b>	<b>5,87</b>	<b>43,41</b>	<b>260,298</b>	<b>0,128</b>	<b>0,328</b>	<b>1,59</b>	<b>301,72</b>	<b>1,98</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,16	Абрикосы+	19,75	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7
	<b>Итого:</b>			<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>
	<b>Обед</b>											
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	7,2	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
60,2	Икра морковная+	3,9	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
139,1	Напиток клюквенный+	12,88	200	0,1		24,9	95,13	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
250,2	Биточки+	28,97	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
99,1	Суп-пюре из бобовых+	2,2	250	7	2,03	18,23	123,5	0,13	0,07	0,83	53,45	1,92
220,1	Мясо для супа+	17,02	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	<b>Итого:</b>			<b>35,49</b>	<b>27,57</b>	<b>100,34</b>	<b>770,88</b>	<b>0,353</b>	<b>0,38</b>	<b>17,212</b>	<b>225,56</b>	<b>8,955</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	10,81	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+	3,56	90	6,15	5,4	48,973	270	0,13		0,046	27,141	0,977
	<b>Итого:</b>			<b>11,25</b>	<b>10,7</b>	<b>58,373</b>	<b>373,4</b>	<b>0,18</b>	<b>0,16</b>	<b>1,086</b>	<b>247,541</b>	<b>1,077</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+	0,35	9	0,855	0,101	5,252	25,83	0,018	0,007		2,588	0,214
248	Сельдь с раст. маслом+	35,87	80	10,947	8,987	0,053	123,707				61,76	0,013
	Сок тыквенный+	9,17	200									
167,2	Картофельное пюре запеченное+	10,34	150	3,93	3,57	25,62	150,323	0,158	0,133	13,185	46,26	1,335
	<b>Итого:</b>			<b>15,732</b>	<b>12,658</b>	<b>30,925</b>	<b>299,859</b>	<b>0,176</b>	<b>0,14</b>	<b>13,185</b>	<b>110,607</b>	<b>1,562</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>71,051</b>	<b>56,898</b>	<b>242,048</b>	<b>1 743,137</b>	<b>0,84</b>	<b>1,068</b>	<b>43,073</b>	<b>913,429</b>	<b>14,274</b>

Стоимость рациона: 235,69 руб.

Стоимость по плану: 173,47 руб.

Стоимость за 10: 154,64 руб.

медицинская сестра: *Ольга Витальевна*

Бухгалтер: *О.С.*

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



"УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовска ДС  
 № 68 "Ромашка"  
 Градус Т.А. Николаевна  
 М.П. 1 июля 2016 г.  
 Подпись: *Градус Т.А.*

**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>											
144,2	Запеканка из творога+	40,46	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
36	Какао на молоке+	11,42	200	6,79	7,88	25,74	198,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
185,1	Соус клюквенный+	1,37	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,6	10,638/7/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	<b>Итого:</b>			<b>28,42</b>	<b>35,96</b>	<b>38,85</b>	<b>583,12</b>	<b>0,16</b>	<b>0,64</b>	<b>3,23</b>	<b>530,63</b>	<b>1,85</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,27	Персики+	18,66	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>40,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>											
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	7,07	250	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06
222	Зелень в суп+	1,35	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
71,1	Фрикадельки мясные+	12,44	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
57,1	Икра баклажанная+	8,87	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
0,44	Сок фруктовый+	9,85	200	1	0,2	27,6	107,26	0,04	0,02	4	40	0,8
121,1	Рулет из говядины+	26,03	80	13,6	6,8	6,7	142,2	0,06	0,15	0,25	35,41	1,04
212,2	Калуста тушённая+	3,6	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
272,1	Перловка отварная+	1,01	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
	<b>Итого:</b>			<b>32,37</b>	<b>23,45</b>	<b>99,05</b>	<b>720,68</b>	<b>0,4</b>	<b>0,421</b>	<b>54,2</b>	<b>208,9</b>	<b>7,35</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	9,72	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
0,14	Печенье+	3,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>			<b>6,27</b>	<b>7,425</b>	<b>25,2</b>	<b>190,75</b>	<b>0,062</b>	<b>0,156</b>	<b>0,936</b>	<b>204,88</b>	<b>0,562</b>
	<b>Ужин</b>											
132	Кисель из хурagi+	5,56	200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	1,56	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
175,1	Макароньы, запеченные с яйцом+	8,64	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
56,1	Винегрет овощной+	4,95	60	0,08	4,6	4,4	62,4	0,02	0,02	5,62	16,98	0,45
	<b>Итого:</b>			<b>16,26</b>	<b>12,28</b>	<b>110,16</b>	<b>617,18</b>	<b>0,21</b>	<b>0,25</b>	<b>5,89</b>	<b>126,06</b>	<b>3,61</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>84,22</b>	<b>79,215</b>	<b>282,76</b>	<b>2 152,33</b>	<b>0,872</b>	<b>1,547</b>	<b>74,256</b>	<b>1 090,47</b>	<b>13,972</b>

Стоимость рациона: 235,69 руб.

Стоимость по плану: 185,51 руб.

Стоимость за 10: 154,64 руб.

медицинская сестра: *Градус Т.А.*

Бухгалтер: *Градус Т.А.*

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



"УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№ 68 "Ромашка"  
Градюк Татьяна Николаевна  
М.П. 1 июля 2016 г.  
Подпись: *Градюк*

### 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>											
2,1	Каша пшеничная молочная+	11,39	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром+	0,94	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,15	Мармелад+	2,7	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
0,25	Батон нарезной+	3	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>			<b>15,42</b>	<b>7,05</b>	<b>91,57</b>	<b>549,23</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>1,02</b>	<b>216,03</b>	<b>3,55</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,31	Черешня+	23,58	80	0,88	0,32	8,48	38,624	0,008	0,008	12	26,4	1,44
	<b>Итого:</b>			<b>0,88</b>	<b>0,32</b>	<b>8,48</b>	<b>38,624</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>12</b>	<b>26,4</b>	<b>1,44</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	1,35	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	1,72	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
65,1	Борщ+	4,52	250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,5	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
234,5	Рыба минтай припущенная+	16,87	80	21,16	1,03	0,068	96,11	0,7	0,1	1,82	39,29	0,56
164,1	Картофель отварной+	7,03	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	0,63	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
275	Компот из консервированных плодов+	0,68	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
220,1	Мясо для супа+	13,61	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
	<b>Итого:</b>			<b>35,134</b>	<b>17,466</b>	<b>78,855</b>	<b>621,552</b>	<b>1,001</b>	<b>0,377</b>	<b>43,029</b>	<b>153,376</b>	<b>5,965</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	9,72	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
301	Булочка российская+	3,8	80	5,669	3,863	52,263	266,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785
	<b>Итого:</b>			<b>10,259</b>	<b>8,633</b>	<b>60,723</b>	<b>359,46</b>	<b>0,136</b>	<b>0,235</b>	<b>0,993</b>	<b>220,817</b>	<b>0,875</b>
	<b>Ужин</b>											
168,1	Запеканка капустная+	10,36	200	8,22	7,44	33,28	224,04	0,1	0,122	47,06	126,78	1,87
0,1	Хлеб пшеничный+	1,56	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,04	Сок томатный+	8,6	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
	<b>Итого:</b>			<b>13,02</b>	<b>7,89</b>	<b>80,82</b>	<b>434,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,192</b>	<b>49,46</b>	<b>164,28</b>	<b>3,22</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>74,713</b>	<b>41,359</b>	<b>320,448</b>	<b>2 003,666</b>	<b>1,666</b>	<b>1 062</b>	<b>106,502</b>	<b>780,903</b>	<b>15,05</b>

Стоимость рациона: 235,69 руб.

Стоимость по плану: 130,41 руб.

Стоимость за 10: 154,64 руб.

медицинская сестра: *Дарья Панченко*

Бухгалтер: *О.И.*



День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-осень сад  
Возрастная категория: Дети 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>											
100	Бутерброд с сыром+	7,38	30/15,957	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,34	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
18,1	Кофейный напиток+	13,58	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
35,1	<b>Итого:</b>			<b>13,48</b>	<b>13,85</b>	<b>57,79</b>	<b>407,4</b>	<b>0,21</b>	<b>0,54</b>	<b>2,141</b>	<b>376,8</b>	<b>1,87</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,43	Слива+	10,22	80	0,88	0,32	8,48	38,624	0,008	0,008	12	26,4	1,44
	<b>Итого:</b>			<b>0,88</b>	<b>0,32</b>	<b>8,48</b>	<b>38,624</b>	<b>0,008</b>	<b>0,008</b>	<b>12</b>	<b>26,4</b>	<b>1,44</b>
	<b>Обед</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,3	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
222	Зелень в суп+	1,35	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
273	Напиток "Валитек"+	5,61	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
83,1	Суп из овощей+	5,98	250	1,89	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа+	17,02	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	Перец, фаршированный мясом и рисом+	44,4	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
228,1	<b>Итого:</b>			<b>24,87</b>	<b>17,54</b>	<b>73,06</b>	<b>556,44</b>	<b>0,269</b>	<b>0,83</b>	<b>114,833</b>	<b>100,69</b>	<b>6,906</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	10,81	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
150,1	Суфле творожное+	21,53	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,91	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>19,6</b>	<b>13,3</b>	<b>25,8</b>	<b>295,8</b>	<b>0,09</b>	<b>0,35</b>	<b>1,29</b>	<b>330,24</b>	<b>0,56</b>
	<b>Ужин</b>											
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,24	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	1,56	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
319,2	Рулет картофельный овощами+	13,23	180	5,445	10,422	29,52	234	0,231	0,231	34,326	51,048	2,52
	<b>Итого:</b>			<b>9,945</b>	<b>11,472</b>	<b>95,16</b>	<b>516,6</b>	<b>0,321</b>	<b>0,271</b>	<b>100,326</b>	<b>69,428</b>	<b>4,42</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>68,775</b>	<b>56,482</b>	<b>260,29</b>	<b>1 814,864</b>	<b>0,898</b>	<b>1,999</b>	<b>230,59</b>	<b>905,558</b>	<b>15,196</b>

Стоимость рациона: 235,69 руб.

Стоимость по плану: 174,31 руб.

Стоимость за 10: 154,64 руб.

медицинская сестра: Анна Викторовна

Бухгалтер: О.И.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-осень сад  
 Возрастная категория: Дети 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>											
5,1	Каша геркулес молочная+	10,5	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом+	2,68	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	3,99	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>			<b>12,45</b>	<b>16,25</b>	<b>58,62</b>	<b>430,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>1,44</b>	<b>292,04</b>	<b>2,99</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,32	Нектарин+	19,33	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
	<b>Итого:</b>			<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>
	<b>Обед</b>											
58	Икра кабачковая+	6,44	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
117,1	Суфле из кур+	22,85	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
221,2	Свекла, тушеная в сметанном соусе+	7,2	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
140,1	Напиток яблочный+	3,49	200	0,1	0,1	26,4	101,7	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
222	Зелень в суп+	1,35	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	1,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
253,2	Суп картофельный с клецками+	6,34	250	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
300,2	Клецки+	0,55	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
	<b>Итого:</b>			<b>26,381</b>	<b>30,653</b>	<b>106,864</b>	<b>779,902</b>	<b>0,35</b>	<b>0,354</b>	<b>76,13</b>	<b>224,611</b>	<b>8,229</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	10,81	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	22,4	0,1
337,1	Булочка "Тюменская"+	4,05	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085	0,1	0,1	23,46	0,78
	<b>Итого:</b>			<b>9,32</b>	<b>11,53</b>	<b>47,99</b>	<b>330,4</b>	<b>0,135</b>	<b>0,16</b>	<b>1,14</b>	<b>243,86</b>	<b>0,88</b>
	<b>Ужин</b>											
0,44	Сок фруктовый+	9,85	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	1,56	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
320,1	Запеканка картофельная с яйцом+	14,37	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,222	0,292	28,102	50,004	2,519
	<b>Итого:</b>			<b>14,929</b>	<b>13,362</b>	<b>88,78</b>	<b>527,882</b>	<b>0,342</b>	<b>0,342</b>	<b>32,102</b>	<b>101,504</b>	<b>4,269</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>64,14</b>	<b>72,115</b>	<b>311,104</b>	<b>2 112,684</b>	<b>1,091</b>	<b>1,213</b>	<b>116,212</b>	<b>868,015</b>	<b>16,648</b>

Стоимость рациона: 235,69 руб.

Стоимость по плану: 127,21 руб.

Стоимость за 10: 154,64 руб.

медицинская сестра: *Ольга Васильевна*

Бухгалтер: *Ольга*