

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад к1



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
Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная+	10,28	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
35,1	Кофейный напиток+	12,95	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
100,1	Бутерброд с сыром+	9,18	5/30/15,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95
	Итого:			21,14	15,04	72,49	589,3	0,13	24,33	2,19	372,2	4,2
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	17,22	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												
0,09	Хлеб ржаной+	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
91,1	Суп из овощей с фасолью+	6,57	250	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
0,13	Сметана в суп+	0,96	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	43,79	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
60,1	Икра свекольная+	3,12	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,44	Сок фруктовый+	15,36	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
220,1	Мясо для супа+	5,98	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
	Итого:			26,09	19,99	72,33	560,46	0,355	1,776	82,253	189,77	7,24
Полдник												
0,14	Печенье+	4,5	50	1,68	2,655	6,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое+	10,34	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
Ужин												
34,1	Чай с лимоном+	2	200	0,22	0,1	4,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
248	Сельдь с раст. маслом+	26,9	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
167,2	Картофельное пюре запеченное+	7,79	120	3,144	2,856	20,496	120,258	0,127	0,106	10,548	37,008	1,068
0,1	Хлеб пшеничный+	2,1	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:			16,324	10,259	64,291	415,538	0,23	0,147	13,448	105,903	3,173
	Итого за день:			70,734	53,274	264,751	1 806,938	0,802	26,455	103,931	913,793	17,485

Стоимость рациона: 135,67 руб.

Стоимость по плану: 181,04 руб.

Стоимость за 10: 163,86 руб.

медсестра: *Татьяна Николаевна Градок*

Бухгалтер: *Ромашкина*

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад к1



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												
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	5,74	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36	Какао на молоке+	11,44	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
268	Бутерброды с маслом+	4,2	7/30	2,45	7,55	4,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			12,74	19,13	54,96	439,73	0,2	0,58	3,71	472,17	1,74
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	9,32	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												
264,1	Печень подорожника+	15,77	80	16,86	13,58	1,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	6,93	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
215,1	Огурцы свежие порциями+	7,58	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	6,16	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
164,1	Картофель отварной+	7,75	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,09	Хлеб ржаной+	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,5	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01
132	Кисель из кураги+	4,69	200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
222	Зелень в суп+	1,8	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			31,605	24,52	112,1	815,08	0,71	0,291	68,986	135,48	13,106
Полдник												
281,2	Ацидофилин+	16,46	180	5,54	1,8	7,2	67	0,07	0,29	1,44	216	0,18
151,2	Булочки с изюмом+	4,11	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:			12,584	8,109	52	304,615	0,201	0,404	1,598	271,77	1,738
Ужин												
273	Напиток "Валитек"+	5,39	200	0,34	0,18	11,29	133,12			1,28	8,64	2,08
150,1	Суфле творожное+	27,33	150	26,813	14,25	27,838	342	0,075	0,338	0,413	194,381	0,825
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,8	0,45	13,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			30,953	14,88	62,568	589,92	0,155	0,368	1,693	214,521	3,855
	Итого за день:			87,922	66,679	311,428	2 192,025	1,296	1,663	240,987	1 109,941	22,639

Стоимость рациона: 135,67 руб.

Стоимость по плану: 139,85 руб.

Стоимость за 10: 163,86 руб.

медсестра: *Валентина Р. И.*

Бухгалтер: *Ремцова*

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад к1



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												
34	Чай с молоком+	3,8	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
100,2	Бутерброд с сыром+	7,31	10,6/30/5	7,15	8,02	9,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
8,1	Каша кукурузная молочная+	10,68	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
Итого:				20,65	15,42	64,99	565,1	0,2	0,4	1,52	432,83	3,79
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	6,57	50	0,45	0,1	4,05	18,09	0,02	0,015	30	17	0,15
Итого:				0,45	0,1	4,05	18,09	0,02	0,015	30	17	0,15
Обед												
0,13	Сметана в суп+	0,96	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
121,1	Рулет из говядины+	22,31	80	13,6	6,8	6,7	142,2	0,06	0,15	0,25	35,41	1,04
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,86	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,58	150	12,25	4,32	14,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,09	Хлеб ржаной+	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
65,1	Борщ+	4,46	250	1,75	4,88	0,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
216,1	Помидоры свежие порциями+	11,65	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
Итого:				32,54	17,5	135,61	666,41	0,463	0,483	244,15	149,45	11,273
Полдник												
147,2	Блины+	3,44	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795
37,1	Молоко кипяченое+	10,34	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,17	Джем+	3,92	40	0,24		27,28	104,64			16	8,8	0,2
Итого:				9,403	7,768	62,086	334,109	0,132	0,19	17,04	240,171	1,095
Ужин												
115,1	Пудинг рыбный+	8,78	60	9,45	2,775	4,2	79,275	0,053	0,075	0,458	36,938	0,6
	Сок тыквенный+	8,6	200									
0,1	Хлеб пшеничный+	2,1	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	6,94	140	2,079	5,719	12,859	111,16	0,098	0,098	26,88	32,718	1,022
Итого:				16,279	9,057	46,234	333,935	0,251	0,211	27,338	84,031	2,81
Итого за день:				79,322	49,844	332,97	1 917,644	1,066	1,298	320,048	923,482	19,118

Стоимость рациона: 135,67 руб.

Стоимость по плану: 122,3 руб.

Стоимость за 10: 163,86 руб.

медсестра: Татьяна Градюк Д.И.

Бухгалтер: Евгения

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад к1



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											
35,1	Кофейный напиток+	12,95	200	2,5	1,6	22,3	109,1.	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
185,1	Соус клюквенный+	0,93	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
268	Бутерброды с маслом+	4,2	30/7	2,45	7,55	4,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
144,2	Залеканка из творога+	33,85	150	23,888	24,888	2,15	363,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
	Итого:			28,838	34,038	52,37	620,613	0,185	0,68	1,67	273,61	2,23
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	13,46	95	1,425	0,095	9,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Итого:			1,425	0,095	9,95	82,935	0,038	0,048	9,5	7,6	0,57
	Обед											
58	Икра кабачковая+	9,1	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
220,1	Мясо для супа+	14,94	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
82,1	Суп крестьянский с крупой+	3,84	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,86	200	1,5			47,2					
0,13	Сметана в суп+	0,96	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
104,2	Картофельное пюре+	6,26	100	2,12	2,727	13,993	92,673	0,087	0,073	7,207	24,693	0,733
234,4	Рыба семга припущенная+	100,45	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
222	Зелень в суп+	1,8	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			33,69	24,737	99,413	742,323	0,474	0,453	32,137	135,033	5,373
	Полдник											
0,51	Зефир	5,6	40	0,32			31,4				3,6	0,12
37,1	Молоко кипяченое+	10,34	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			5,42	5,3	40,8	225	0,05	0,16	1,04	224	0,22
	Ужин											
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	5,72	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
171,1	Залеканка овощная+	10,75	150	5,138	5,745	30,038	185,303	0,143	0,12	16,35	61,028	1,68
183	Соус сметанный+	0,95	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,1	Хлеб пшеничный+	2,1	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
140,1	Напиток яблочный+	3,1	200	0,1	0,1	26,4	101,7	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
	Итого:			11,348	10,528	93,313	505,063	0,283	0,218	88,11	98,863	4,678
	Итого за день:			80,72	74,697	345,846	2 175,933	1,029	1,558	132,457	739,106	13,071

Стоимость рациона: 135,67 руб.

Стоимость по плану: 247,16 руб.

Стоимость за 10: 163,86 руб.

медсестра: *Татьяна Градюк* Д.И.

Бухгалтер: *Ремцова*

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад к1



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
36	Какао на молоке+	11,44	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
15,1	Омлет натуральный+	2,58	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	9,3	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
268	Бутерброды с маслом+	4,2	30/7	2,45	7,55	4,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			18,356	23,856	50,392	484,03	0,192	0,582	5,6	309,91	3,04
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	8,61	50	0,2	0,015	4,75	20,275	0,01	0,015	2,5	9,5	1,15
	Итого:			0,2	0,015	4,75	20,275	0,01	0,015	2,5	9,5	1,15
	Обед											
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	27,38	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	14,32	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
0,09	Хлеб ржаной+	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
245,1	Лапша домашняя+	0,41	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
245	Суп - лапша домашняя+	1,27	250	2,88	1,81	9,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
130,1	Кисель из яблок+	4,25	200	0,2	0,2	39,6	162,9	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
	Итого:			21,111	10,761	113,847	643,858	0,425	0,329	183,57	110,696	6,144
	Полдник											
0,24	Йогурт+	12	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
334	Плюшка новомосковская+	3,1	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											
60,2	Икра морковная+	3,18	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,44	Сок фруктовый+	15,36	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
319,2	Рулет картофельный овощами+	9,93	150	4,538	8,685	24,6	195	0,193	0,193	28,605	42,54	2,1
0,1	Хлеб пшеничный+	0,84	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:			9,138	14,61	72,57	445,58	0,293	0,258	37,565	113,79	4,515
	Итого за день:			63,456	56,403	286,557	1 896,111	1,021	1,242	230,455	809,743	15,806

Стоимость рациона: 135,67 руб.

Стоимость по плану: 130,17 руб.

Стоимость за 10: 163,86 руб.

медсестра: *Валентина Рязанова Д.И.*

Бухгалтер: *Рязанова*

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад к1

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижнеяртовска ДС
 № 68 "Ромашка"
 Градюк Татьяна Николаевна
 М.П. 2 апреля 2018 г.
 Подпись: _____



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,39	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
34	Чай с молоком+	3,8	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			10	6,15	54,25	317,03	0,18	0,32	1,46	282,04	2,46
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	9,32	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												
273	Напиток "Валитек"+	5,39	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
73,1	Щи из свежей капусты+	4,36	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
227,1	Плов из отварной говядины+	34,75	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17
311,1	Томаты консервированные порциями+	8,4	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
220,1	Мясо для супа+	14,94	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	1,8	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп+	0,96	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	Итого:			28,16	27,31	102,11	796,03	0,278	0,161	41,566	139,286	9,08
Полдник												
270	Горячий бутерброд с сыром+	12,35	30/5/25	8,81	13,39	6,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
37,1	Молоко кипяченое+	10,34	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			13,91	18,69	25,74	328,1	0,057	0,16	1,18	422,8	0,26
Ужин												
0,39	Сок морковный+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,32	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	29,41	200	22,53	16,91	1,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
	Итого:			23,863	17,16	39,597	399,78	0,357	0,028	21	102,74	2,72
	Итого за день:			75,973	69,35	231,497	1 883,62	0,902	0,689	230,206	962,866	16,72

Стоимость рациона: 135,67 руб.

Стоимость по плану: 162,63 руб.

Стоимость за 10: 163,86 руб.

медсестра: *Вал. Рамушова Д.И.*

Бухгалтер: *Климова*

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад к1



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
Завтрак												
184,1	Соус абрикосовый+	1,05	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,25	Батон нарезной+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток+	12,95	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
146,1	Пудинг из творога+	23,47	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
	Итого:			22,18	18,48	91,39	608,42	0,206	0,556	1,4	203,15	4,28
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	16,89	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:			0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед												
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	4,47	200	0,1	0,1	35	122,4			0,44	14,09	0,65
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	20,61	80	9,72	19,05	3,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
0,09	Хлеб ржаной+	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
71,1	Фрикадельки мясные+	10,77	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	6,72	250	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06
57,1	Икра баклажанная+	12,78	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
277,1	Свекла тушенная с луком+	5,91	120	3,384	11,064	7,36	171,784	0,04	0,064	9,92	51	2,28
	Итого:			26,864	40,044	106,78	865,504	0,36	0,34	29,88	150,12	8,93
Полдник												
0,24	Йогурт+	12	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
0,4	Пряники+	4,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			11,548	5,616	23,648	190,058	0,017	0,07	1,184	251,257	0,669
Ужин												
23,1	Морковь, тушенная с рисом+	8,5	200	3,6	10	34,4	244	0,04	0,04	1,6	20	0,6
0,1	Хлеб пшеничный+	2,1	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
216,1	Помидоры свежие порциями+	9,71	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
34,1	Чай с лимоном+	2	200	0,22	0,1	4,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:			9,153	10,746	50,072	456,833	0,176	0,097	17	49,575	3,144
	Итого за день:			70,546	75,085	309,39	2 158,816	0,819	1,094	87,464	689,102	17,124

Стоимость рациона: 135,67 руб.

Стоимость по плану: 159,93 руб.

Стоимость за 10: 163,86 руб.

медсестра: Вад. Рамцова Д. И.

Бухгалтер: Рамцова

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето сад
 Возрастная категория: Дети сад к1



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
Завтрак												
0,15	Мармелад+	6	50	0,05		39,7	160,5					
6,1	Каша манная молочная+	10,67	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	2	0,2
100,2	Бутерброд с сыром+	7,31	5/10,6/30	7,15	8,02	9,39	178	0,07	0,09	0,11	198,4	0,43
34,1	Чай с лимоном+	2	200	0,22	0,1	4,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Итого:			15,32	13,32	108,07	615,3	0,153	0,303	3,97	369	2,457
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	6,57	50	0,45	0,1	4,05	18,09	0,02	0,015	30	17	0,15
	Итого:			0,45	0,1	4,05	18,09	0,02	0,015	30	17	0,15
Обед												
234,3	Рыба горбуша припущенная+	36,73	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
216,1	Помидоры свежие порциями+	11,65	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
139,1	Напиток клюквенный+	8,49	200	0,1		24,9	95,13	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
99,1	Суп-пюре из бобовых+	1,79	250	7	2,03	8,23	123,5	0,13	0,07	0,83	53,45	1,92
105	Рис отварной+	4,55	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5
220,1	Мясо для супа+	14,94	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	1,8	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			33,67	15,04	97,9	678,99	0,433	0,306	24,634	119,24	5,646
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	10,34	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*+	0,91	43	2,988	1,047	20,607	90,906	0,077	0,022		9,063	0,617
290	Фарш яблочный*+	1,82	17	0,07	0,07	6,64	27,46	0,001		0,86	2,91	0,39
	Итого:			8,158	6,417	36,647	221,766	0,128	0,182	1,9	232,373	1,107
Ужин												
0,3	Яйцо отварное+	0,45	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	11,91	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
123,2	Компот из свежих плодов груш+	7,66	200	0,16		24,08	98	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный+	2,1	50	4,75	0,563	29,175	143,5	0,1	0,038		14,375	1,188
	Итого:			14,522	18,787	64,599	490,47	0,161	0,109	14,91	72,765	3,298
	Итого за день:			72,12	53,664	311,266	2 024,616	0,895	0,915	75,414	810,378	12,658

Стоимость рациона: 135,67 руб.

Стоимость по плану: 149,69 руб.

Стоимость за 10: 163,86 руб.

медсестра: *Анна Рамимова Д.И.*

Бухгалтер: *Васильева*

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад к1



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
Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	4,2	7/30	2,45	7,55	4,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	3,8	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
17,1	Суп молочный с пшеном++	5,87	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Итого:			7,85	13,15	44,02	327,4	0,12	0,28	1,32	249,08	1,98
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	14,17	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												
0,13	Сметана в суп+	0,96	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
215,1	Огурцы свежие порциями+	7,58	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
492	Язык отварной	75,97	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
323,1	Картофельное пюре с морковью+	10,02	150	3,08	3,47	22,1	131,84	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
0,09	Хлеб ржаной+	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
80,1	Рассольник ленинградский+	6,49	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
314,1	Соус томатный+	0,76	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
273	Напиток "Валитек"+	5,39	200	0,34	0,18	11,29	133,12			1,28	8,64	2,08
220,1	Мясо для супа+	14,94	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
	Итого:			34,575	29,785	111,26	748,51	0,321	0,266	15,23	167,741	7,932
Полдник												
301	Булочка российская+	3,54	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипяченое+	10,34	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
Ужин												
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,06	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
178,1	Лапшевник с творогом+	19,53	200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,05	25	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:			23,46	4,088	113,515	569,53	0,18	0,273	2,685	165,575	3,453
	Итого за день:			77,445	52,803	344,925	2 069,24	0,791	1,109	30,325	830,446	14,752

Стоимость рациона: 135,67 руб.

Стоимость по плану: 190,93 руб.

Стоимость за 10: 163,86 руб.

медсестра:

Бухгалтер:

Татьяна Николаевна
Ромашкина

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето сад
Возрастная категория: Дети сад к1



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
Завтрак												
0,25	Батон нарезной+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83.	0,08	0,03		11,5	0,95
5,1	Каша геркулес молочная+	10,77	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
37,1	Молоко кипяченое+	10,34	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			17	12,55	61,95	428,83	0,29	0,41	2	439,64	2,23
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	7,45	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:			0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед												
60,2	Икра морковная+	3,18	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
212,2	Капуста тушеная+	3,96	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
272,1	Перловка отварная+	1,57	75	1,92	2,04	5,49	87,75	0,03			12,51	0,46
253,2	Суп картофельный с клецками+	6,19	250	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
300,2	Клецки+	0,44	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп+	1,8	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
261	Котлеты рубленые из птицы*+	21,11	80	12,92	11,85	3,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
0,09	Хлеб ржаной+	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,26	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	Итого:			27,631	31,323	134,574	909,922	0,4	0,299	120,75	201,191	8,089
Полдник												
342,1	Пирог открытый с джемом+	1,1	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,055	0,035	0,04	9,75	0,695
281,1	Снежок	14	200	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:			8,31	6,11	35,22	229,5	0,095	0,058	0,58	232,95	0,875
Ужин												
183	Соус сметанный+	1,21	38	0,583	0,785	2,153	18,443	0,013	0,013	0,013	8,385	0,063
0,44	Сок фруктовый+	15,36	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
0,1	Хлеб пшеничный+	0,71	17	1,615	0,191	9,92	48,79	0,034	0,013		4,888	0,404
320,1	Запеканка картофельная с яйцом+	9,6	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,222	0,292	28,102	50,004	2,519
	Итого:			13,987	13,948	79,612	492,315	0,314	0,349	41,114	109,277	4,266
	Итого за день:			66,96	63,963	319,196	2 094,711	1,123	1,132	296,444	995,858	17,22

Стоимость рациона: 135,67 руб.

Стоимость по плану: 122,55 руб.

Стоимость за 10: 163,86 руб.

медсестра: Васильева

бухгалтер: Резникова