

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-Весна ясли №8 2021  
 Возрастная категория: Дети-ясли2021



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Перец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	6,21	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
33	Чай с сахаром+	0,68	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
268	Бутерброды с маслом+	3,55	8,75/26,25	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543	
	<b>Итого:</b>	<b>10,44</b>	<b>335</b>	<b>4,904</b>	<b>9,406</b>	<b>23,823</b>	<b>240,4</b>	<b>0,094</b>	<b>0,206</b>	<b>0,92</b>	<b>176,958</b>	<b>1,383</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>9,51</b>	<b>75</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>													
254	Зразы рубленые с луком и яйцом+	19,55	60	9	6	4,74	109,2	0,045	0,045	1,965	20,7	1,425	
312,2	Икра кабачковая порционная+	4,16	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
220,1	Мясо для супа+	7,63	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	
82,1	Суп крестьянский с крупой+	1,44	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49	
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	
314,1	Соус томатный+	1,55	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,25	120	9,792	3,456	59,892	183,48	0,184	0,072		22,488	1,303	
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,66	150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>41,76</b>	<b>610</b>	<b>29,247</b>	<b>22,381</b>	<b>126,292</b>	<b>693,26</b>	<b>0,374</b>	<b>0,305</b>	<b>25,005</b>	<b>173,283</b>	<b>6,863</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	12,32	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
270	Горячий бутерброд с сыром+	4,67	1,5/8,83/10	2,94	4,46	5,445	74,91	0,003		0,047	67,465	0,053	
	<b>Итого:</b>	<b>16,99</b>	<b>200,33</b>	<b>7,62</b>	<b>9,26</b>	<b>13,965</b>	<b>168,27</b>	<b>0,051</b>	<b>0,192</b>	<b>0,983</b>	<b>251,521</b>	<b>0,137</b>	
<b>Ужин</b>													
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	12,28	180	7,8	6,9	34,9	205,1	0,14	0,25	26,95	182,45	2,34	
0,05	Сок виноградный+	7,29	170	0,51		23,449	91,143	0,034	0,011	3,4	30,589	0,68	
184,1	Соус абрикосовый+	1,07	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>21,84</b>	<b>405</b>	<b>10,49</b>	<b>7,26</b>	<b>85,109</b>	<b>412,543</b>	<b>0,226</b>	<b>0,294</b>	<b>30,4</b>	<b>228,189</b>	<b>4,32</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>100,54</b>	<b>1 625,33</b>	<b>52,936</b>	<b>48,457</b>	<b>255,263</b>	<b>1 541,608</b>	<b>0,775</b>	<b>0,999</b>	<b>102,307</b>	<b>855,45</b>	<b>12,928</b>	

Стоимость рациона: 100,54 руб.  
 Стоимость по плану: 145 руб.  
 Стоимость за 10: 127,16 руб.

Повар: Юнусова Э. М.  
 Медработник: Шляхтова Е. А.  
 Бухгалтер: Лукоянова М. В.





День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-Весна ясли №8 2021  
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДО №8 - Онеговичок  
 Тарасенко О. М. П.  
 28 декабря 2020 г.  
 Подпись: \_\_\_\_\_



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
34	Чай с молоком+	3,97	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
5,1	Каша геркулес молочная+	9,53	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
1	Масло в кашу+	0,41	1	0,008	0,726	0,012	6,806		0,002		0,24	0,002	
0,25	Батон+	4,16	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
0,17	Джем+	0,49	5	0,03		3,41	13,08			2	1,1	0,025	
	<b>Итого:</b>	<b>18,56</b>	<b>336</b>	<b>10,018</b>	<b>7,696</b>	<b>51,732</b>	<b>316,976</b>	<b>0,178</b>	<b>0,25</b>	<b>3,08</b>	<b>220,29</b>	<b>2,377</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+	6,39	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	<b>Итого:</b>	<b>6,39</b>	<b>75</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>													
117,2	Суфле из филе куриного	15,03	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113	
212,1	Капуста тушеная+	3,79	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	
245,1	Лапша домашняя+	0,56	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218	
528	Соус красный основной+	0,87	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
239,1	Мясо для супа (куры)+	7,07	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	
216,1	Помидоры свежие порциями+	4,24	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	
0,12	Сок персиковый+	7,29	170	0,51		28,889	111,803	0,034	0,068	10,2	8,5	1,53	
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
245	Суп - лапша домашняя+	0,55	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	
	<b>Итого:</b>	<b>40,92</b>	<b>627</b>	<b>38,184</b>	<b>28,349</b>	<b>79,481</b>	<b>713,763</b>	<b>0,397</b>	<b>0,267</b>	<b>84,074</b>	<b>191,85</b>	<b>8,393</b>	
<b>Полдник</b>													
0,14	Печенье+		15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354	
37,1	Молоко кипяченое+	10,27	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	<b>Итого:</b>	<b>10,27</b>	<b>165</b>	<b>5,16</b>	<b>5,991</b>	<b>19,655</b>	<b>151,068</b>	<b>0,053</b>	<b>0,169</b>	<b>0,78</b>	<b>158,27</b>	<b>0,424</b>	
<b>Ужин</b>													
0,3	Яйцо отварное+	3,07	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	10,15	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	
273,4	Напиток лимонный+	1,9	150	0,09	0,01	15,27	63,25			4	4,45	0,11	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,4	35	2,31	0,42	11,97	61,95	0,061	0,026		12,25	1,365	
	<b>Итого:</b>	<b>16,52</b>	<b>355</b>	<b>10,34</b>	<b>15,24</b>	<b>36,325</b>	<b>327,47</b>	<b>0,105</b>	<b>0,083</b>	<b>15,24</b>	<b>50,66</b>	<b>2,379</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>92,66</b>	<b>1 558</b>	<b>63,732</b>	<b>57,307</b>	<b>194,543</b>	<b>1 541,286</b>	<b>0,755</b>	<b>0,784</b>	<b>226,924</b>	<b>633,07</b>	<b>15,223</b>	

Стоимость рациона: 92,66 руб.  
 Стоимость по плану: 145 руб.  
 Стоимость за 10: 127,16 руб.

Повар: Юнусова Э. М.  
 Медработник: Шляхтова Е. А.  
 Бухгалтер: Лукоянова М. В.

День 4  
Неделя 1  
Сезон: Зима-Весна ясли №8 2021  
Возрастная категория: Дети-ясли2021

" УТВЕРЖДАЮ"  
МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
Тарасенко О. С.  
М.П. 27 декабря 2020 г.  
Подпись



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	Сб. рец., №рец	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C			Ca
<b>Завтрак</b>													
1	Масло в кашу+	0,41	1	0,008	0,726	0,012	6,606		0,002		0,24	0,002	
268	Бутерброды с маслом+	3,55	8,75/26,25	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543	
3,1	Каша рисовая молочная+	10,29	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32	
35,1	Кофейный напиток+	12,12	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
	<b>Итого:</b>	<b>26,37</b>	<b>336</b>	<b>9,252</b>	<b>12,432</b>	<b>56,305</b>	<b>371,206</b>	<b>0,144</b>	<b>0,368</b>	<b>1,59</b>	<b>333,408</b>	<b>1,305</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,02	Бананы+	10,67	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	6,4	0,96	
	<b>Итого:</b>	<b>10,67</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>16,8</b>	<b>69,84</b>	<b>0,032</b>	<b>0,08</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,96</b>	
<b>Обед</b>													
	Огурцы конс. порциями+	7,64	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
85,1	Суп картофельный с крупой+	1,69	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98	
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+	29,22	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73	
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	
132	Кисель из кураги+	3,35	150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45	
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>43,42</b>	<b>565</b>	<b>22,335</b>	<b>21,392</b>	<b>74,21</b>	<b>587,72</b>	<b>0,358</b>	<b>0,143</b>	<b>44,86</b>	<b>122,345</b>	<b>7,16</b>	
<b>Полдник</b>													
0,18	Вафли+	2,7	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
281	Кефир+	12,18	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	<b>Итого:</b>	<b>14,88</b>	<b>170</b>	<b>4,83</b>	<b>4,17</b>	<b>18</b>	<b>127,08</b>	<b>0,065</b>	<b>0,262</b>	<b>1,05</b>	<b>181,5</b>	<b>0,24</b>	
<b>Ужин</b>													
183	Соус сметанный+	0,88	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
26,1	Запеканка из творога с морковью+	23,08	120	14,36	16,104	20,336	274,92	0,064	0,264	0,952	163,72	0,8	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
33	Чай с сахаром+	0,68	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
	<b>Итого:</b>	<b>25,84</b>	<b>325</b>	<b>16,9</b>	<b>16,964</b>	<b>32,026</b>	<b>380,92</b>	<b>0,117</b>	<b>0,307</b>	<b>1,042</b>	<b>183,78</b>	<b>2,68</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>121,18</b>	<b>1 476</b>	<b>54,517</b>	<b>55,038</b>	<b>197,341</b>	<b>1 536,766</b>	<b>0,715</b>	<b>1,16</b>	<b>56,542</b>	<b>827,433</b>	<b>12,345</b>	

Стоимость рациона: 121,18 руб.  
Стоимость по плану: 145 руб.  
Стоимость за 10: 127,16 руб.

Повар: Юнусова Э. М.  
Медработник: Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер: Лукоянова М. В.





День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-Весна ясли №8 2021  
Возрастная категория: Дети-ясли2021

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС №8 Снеговицк  
Тарасенко О.С.  
М.П. 29 декабря 2020 г.  
Подпись

### Примерное двухнедельное цикличное меню


№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
34	Чай с молоком+	3,97	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
7,1	Каша пшеничная молочная+	9,26	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	
1	Масло в кашу+	0,81	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004	
268	Бутерброды с маслом+	3,55	8,75/26,25	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543	
	<b>Итого:</b>	<b>17,59</b>	<b>337</b>	<b>12,46</b>	<b>13,758</b>	<b>63,317</b>	<b>430,012</b>	<b>0,194</b>	<b>0,27</b>	<b>1,06</b>	<b>204,318</b>	<b>3,427</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,28	Апельсины+	10,15	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24	
	<b>Итого:</b>	<b>10,15</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,944</b>	<b>0,032</b>	<b>0,002</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>	
<b>Обед</b>													
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	0,68	40	0,6	1,9	4,1	35,9	0,01	0,01	6,81	16,76	0,4	
528	Соус красный основной+	0,87	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
492	Язык отварной	13,39	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025	
85,1	Суп картофельный с крупой+	1,69	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98	
0,13	Сметана в суп+	1,04	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2		
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025		27,875	0,2	
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,12	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,22	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006	
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
220,1	Мясо для супа+	10,17	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	6,06	150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	
	<b>Итого:</b>	<b>39,76</b>	<b>606</b>	<b>30,795</b>	<b>21,482</b>	<b>94,144</b>	<b>673,916</b>	<b>0,402</b>	<b>0,431</b>	<b>77,233</b>	<b>138,839</b>	<b>8,333</b>	
<b>Полдник</b>													
0,4	Пряники+	1,8	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
281	Кефир*+	12,18	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	<b>Итого:</b>	<b>13,98</b>	<b>170</b>	<b>6,03</b>	<b>6,405</b>	<b>22,74</b>	<b>172,69</b>	<b>0,077</b>	<b>0,272</b>	<b>1,05</b>	<b>186,52</b>	<b>0,622</b>	
<b>Ужин</b>													
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	20,77	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	
0,12	Сок персиковый+	7,29	170	0,51		28,889	111,803	0,034	0,068	10,2	8,5	1,53	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>29,26</b>	<b>350</b>	<b>19,39</b>	<b>13,04</b>	<b>47,459</b>	<b>380,153</b>	<b>0,311</b>	<b>0,09</b>	<b>20,325</b>	<b>59,68</b>	<b>3,952</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>110,74</b>	<b>1 543</b>	<b>69,395</b>	<b>54,845</b>	<b>234,139</b>	<b>1 685,715</b>	<b>1,016</b>	<b>1,066</b>	<b>147,668</b>	<b>616,557</b>	<b>16,573</b>	

Стоимость рациона: 110,74 руб.  
Стоимость по плану: 145 руб.  
Стоимость за 10: 127,16 руб.

Повар: Юнусова Э. М.  
Медработник: Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер: Лукоянова М. В.






День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-Весна ясли №8 2021  
 Возрастная категория: Дети-ясли2021

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС №8 Селеговичок  
 Таращенко О. О.  
 М. П. 18 декабря 2020 г.  
 Подпись: 

### Примерное двухнедельное цикличное меню

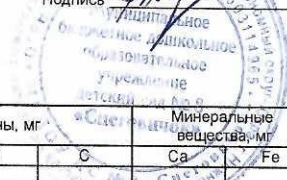
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
35,1	Кофейный напиток+	12,12	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
268	Бутерброды с маслом+	3,55	8,75/26,25	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543	
144,2	Запеканка из творога+	28,23	90	14,337	14,931	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594	
183	Соус сметанный+	0,88	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
	<b>Итого:</b>	<b>44,78</b>	<b>300</b>	<b>18,781</b>	<b>23,237</b>	<b>38,183</b>	<b>430,768</b>	<b>0,139</b>	<b>0,46</b>	<b>1,087</b>	<b>326,168</b>	<b>1,617</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+	6,82	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76	
	<b>Итого:</b>	<b>6,82</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,023</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>	
<b>Обед</b>													
215,1	Огурцы свежие порциями+	3,79	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
323,1	Картофельное пюре с морковью+	5,81	120	2,46	2,772	17,676	105,468	0,042	0,054	1,56	44,676	0,564	
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,66	150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	17,76	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	2,45	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>32,99</b>	<b>565</b>	<b>22,825</b>	<b>8,727</b>	<b>82,606</b>	<b>495,578</b>	<b>0,262</b>	<b>0,349</b>	<b>23,92</b>	<b>162,661</b>	<b>5,614</b>	
<b>Полдник</b>													
303	Шанежка с картофелем+	7,15	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736	
37,1	Молоко кипяченое+	12,32	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	<b>Итого:</b>	<b>19,47</b>	<b>240</b>	<b>10,689</b>	<b>11,323</b>	<b>43,089</b>	<b>314,374</b>	<b>0,122</b>	<b>0,266</b>	<b>4,995</b>	<b>303,21</b>	<b>0,82</b>	
<b>Ужин</b>													
225,1	Запеканка из печени с рисом+	30,95	160	27,02	8,08	22,4	270,48	0,152		16,296	21,136	3,424	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,15	150	0,5		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>35,3</b>	<b>340</b>	<b>29,5</b>	<b>8,44</b>	<b>50,86</b>	<b>394,78</b>	<b>0,215</b>	<b>0,123</b>	<b>181,216</b>	<b>40,936</b>	<b>8,384</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>139,36</b>	<b>1 525</b>	<b>81,826</b>	<b>51,759</b>	<b>222,577</b>	<b>1 669,644</b>	<b>0,76</b>	<b>1,213</b>	<b>343,218</b>	<b>845,774</b>	<b>18,195</b>	

Стоимость рациона: 139,36 руб.  
 Стоимость по плану: 145 руб.  
 Стоимость за 10: 127,16 руб.

Повар:  / Юнусова Э. М.  
 Медработник:  / Шляхтова Е. А.  
 Бухгалтер:  / Лукоянова М. В.

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-Весна ясли №8 2021  
Возрастная категория: Дети-ясли2021

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
Тарасенко О. Р.  
М. П. 18 декабря 2020 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		Сб. рец., Перец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
33	Чай с сахаром+	0,68	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	5,82	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
100,1	Бутерброд с сыром+	8,12	30/5/10,638	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07	
	<b>Итого:</b>	<b>14,62</b>	<b>345,638</b>	<b>7,73</b>	<b>9,34</b>	<b>25,59</b>	<b>258,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,99</b>	<b>266,92</b>	<b>0,91</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,26	Виноград+	8,71	75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5	0,45	
	<b>Итого:</b>	<b>8,71</b>	<b>75</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>11,25</b>	<b>45,9</b>	<b>0,037</b>	<b>0,015</b>	<b>4,5</b>	<b>22,5</b>	<b>0,45</b>	
<b>Обед</b>													
220,1	Мясо для супа+	10,17	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,04	Сок тыквенный+		170	0,85		20,559	81,521	0,034	0,034	2,04	22,089	0,34	
0,13	Сметана в суп+	1,04	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2		
227,1	Плов из отварной говядины+	25,4	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48	
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	1,08	150	1,2	2,9	4,4	48	0,03	0,02	6,22	23,57	0,46	
216,1	Помидоры свежие порциями+	4,24	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
	<b>Итого:</b>	<b>43,45</b>	<b>613</b>	<b>22,355</b>	<b>20,665</b>	<b>75,079</b>	<b>572,191</b>	<b>0,264</b>	<b>0,169</b>	<b>36,933</b>	<b>133,234</b>	<b>5,7</b>	
<b>Полдник</b>													
148,2	Ватрушка с творогом+	7,71	60	8,5	2,1	27,3	153,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95	
281,1	Ряженка*+	14,25	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	
	<b>Итого:</b>	<b>21,96</b>	<b>210</b>	<b>12,85</b>	<b>5,85</b>	<b>33,6</b>	<b>229,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,12</b>	<b>0,56</b>	<b>225,08</b>	<b>1,1</b>	
<b>Ужин</b>													
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	18,87	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518	
314,1	Соус томатный+	1,03	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
203,1	Напиток брусничный+	9,67	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	
	<b>Итого:</b>	<b>30,77</b>	<b>380</b>	<b>12,549</b>	<b>13,972</b>	<b>68,36</b>	<b>446,202</b>	<b>0,277</b>	<b>0,318</b>	<b>29,782</b>	<b>71,614</b>	<b>3,948</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>119,51</b>	<b>1 623,638</b>	<b>55,934</b>	<b>49,977</b>	<b>213,879</b>	<b>1 552,393</b>	<b>0,798</b>	<b>0,852</b>	<b>72,765</b>	<b>719,348</b>	<b>12,108</b>	

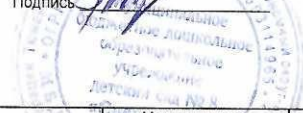
Стоимость рациона: 119,51 руб.  
Стоимость по плану: 145 руб.  
Стоимость за 10: 124,24 руб.

Повар: Юнусова Э. М.  
Медработник: Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер: Лукоянова М. В.



День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-Весна ясли №8 2021  
Возрастная категория: Дети-ясли2021




" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
Таращенко О. С.  
М. П. 28 декабря 2020 г.  
Подпись: 



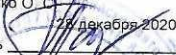
### Примерное двухнедельное циклическое меню

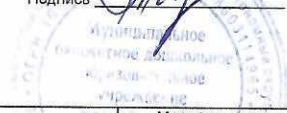
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
268	Бутерброды с маслом+	3,34	8,25/24,75	2,021	6,229	12,062	112,2	0,041	0,025		7,673	0,512	
6,1	Каша манная молочная+	9,58	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	
1	Масло в кашу+	0,41	1	0,008	0,726	0,012	6,606		0,002		0,24	0,002	
36,2	Какао на молоке	10,62	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18	
	<b>Итого:</b>	<b>23,95</b>	<b>334</b>	<b>11,489</b>	<b>13,955</b>	<b>53,864</b>	<b>387,896</b>	<b>0,161</b>	<b>0,177</b>	<b>2,67</b>	<b>337,053</b>	<b>1,014</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,21	Мандарины+	10,81	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	28	0,08	
	<b>Итого:</b>	<b>10,81</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>30,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,023</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>	
<b>Обед</b>													
183	Соус сметанный+	0,88	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
275	Компот из консервированных плодов+	0,45	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
79,1	Рассольник домашний+	1,97	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61	
220,1	Мясо для супа+	10,17	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,13	Сметана в суп+	1,04	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2		
487	Салат «Стелной»	3,62	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276	
255,2	Голубцы ленивые +	22,22	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18	
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>41,87</b>	<b>588</b>	<b>20,605</b>	<b>24,185</b>	<b>61,95</b>	<b>551,3</b>	<b>0,247</b>	<b>0,159</b>	<b>62,213</b>	<b>144,125</b>	<b>5,496</b>	
<b>Полдник</b>													
0,14	Печенье+		15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354	
37,1	Молоко кипяченое+	10,27	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	<b>Итого:</b>	<b>10,27</b>	<b>165</b>	<b>5,16</b>	<b>5,991</b>	<b>19,655</b>	<b>151,068</b>	<b>0,053</b>	<b>0,169</b>	<b>0,78</b>	<b>158,27</b>	<b>0,424</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
104,2	Картофельное пюре+	5,25	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803	
115,1	Пудинг рыбный+	13,08	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6	
34,1	Чай с лимоном+	1,41	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	
	<b>Итого:</b>	<b>20,94</b>	<b>350</b>	<b>13,977</b>	<b>6,127</b>	<b>40,784</b>	<b>278,587</b>	<b>0,199</b>	<b>0,185</b>	<b>10,562</b>	<b>80,739</b>	<b>3,253</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>107,84</b>	<b>1 517</b>	<b>51,871</b>	<b>50,418</b>	<b>182,253</b>	<b>1 399,251</b>	<b>0,708</b>	<b>0,713</b>	<b>106,625</b>	<b>748,187</b>	<b>10,267</b>	

Стоимость рациона: 107,84 руб.  
Стоимость по плану: 145 руб.  
Стоимость за 10: 127,16 руб.

Повар:  / Юнусова Э. М.  
Медработник:  / Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер:  / Лукоянова М. В.

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-Весна ясли №8 2021  
Возрастная категория: Дети-ясли2021

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
Тарасенко О. О.  
М. П. 28 декабря 2020 г.  
Подпись: 



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
15,1	Омлет натуральный+	7,48	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96	
310,1	Зеленый горошек консервированный+	8,62	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28	
268	Бутерброды с маслом+	3,55	8,75/26,25	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543	
35,1	Кофейный напиток+	12,12	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
	<b>Итого:</b>	<b>31,77</b>	<b>285</b>	<b>11,092</b>	<b>14,081</b>	<b>33,173</b>	<b>299,46</b>	<b>0,168</b>	<b>0,43</b>	<b>4,96</b>	<b>235,998</b>	<b>2,223</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,02	Бананы+	10,67	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	6,4	0,96	
	<b>Итого:</b>	<b>10,67</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>16,8</b>	<b>69,84</b>	<b>0,032</b>	<b>0,08</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,96</b>	
<b>Обед</b>													
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	17,87	70	10,85	3,792	6,137	95,375	0,058	0,117	1,377	40,157	0,852	
528	Соус красный основной+	0,87	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
311,1	Томаты консервированные порциями+	6,91	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
253,2	Суп картофельный с клецками+	2,4	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	
239,1	Мясо для супа (куры)+	8,84	25	19,95	19,075	0,238	252	0,113		2,825	29,613	1,75	
300,2	Клецки+	0,92	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	
212,1	Капуста тушеная+	4,54	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62	
222	Зелень в суп+		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
129,1	Кисель из клюквы+	5,57	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12	
	<b>Итого:</b>	<b>49,44</b>	<b>645</b>	<b>40,665</b>	<b>35,087</b>	<b>78,002</b>	<b>792,333</b>	<b>0,382</b>	<b>0,283</b>	<b>86,164</b>	<b>230,473</b>	<b>7,393</b>	
<b>Полдник</b>													
298,1	Оладьи с маслом+	3,09	60	4,059	4,138	25,62	156	0,076	0,076	0,173	50,419	0,516	
297,1	Тесто для оладий+	3,33	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,09	0,078	0,375	44,598	0,716	
37,1	Молоко кипяченое+	12,32	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	<b>Итого:</b>	<b>18,74</b>	<b>300</b>	<b>12,924</b>	<b>10,246</b>	<b>56,394</b>	<b>366,9</b>	<b>0,214</b>	<b>0,346</b>	<b>1,484</b>	<b>279,073</b>	<b>1,316</b>	
<b>Ужин</b>													
150,1	Суфле творожное+	15,75	70	10,033	5,367	10,383	127,633	0,035	0,152	0,187	90,708	0,385	
0,44	Сок фруктовый+	6,44	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
182,3	Соус сладкий+	3,13	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>26,52</b>	<b>275</b>	<b>14,263</b>	<b>7,852</b>	<b>55,208</b>	<b>343,153</b>	<b>0,162</b>	<b>0,279</b>	<b>3,437</b>	<b>204,948</b>	<b>2,205</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>137,14</b>	<b>1 585</b>	<b>80,144</b>	<b>67,346</b>	<b>239,577</b>	<b>1 871,686</b>	<b>0,957</b>	<b>1,418</b>	<b>104,044</b>	<b>956,892</b>	<b>14,096</b>	

Стоимость рациона: 137,14 руб.  
Стоимость по плану: 145 руб.  
Стоимость за 10: 127,16 руб.

Повар:  / Юнусова Э. М.  
Медработник:  / Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер:  / Лукьянова М. В.