День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 3 кв. сад №8
Возрастная категория: Дети-сад

"УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС №8 Снеговичок
Мельник Ольга Александровна
М. П. 25 июня 2019 г.
Подпись

# Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецертуры | 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** | | | | | | | | | | | |
| 18,1 | Суп молочный с макаронными изделиями+ | 7,79 | 200 | 4,3 | 3,8 | 16,1 | 118,3 | 0,08 | 0,21 | 0,98 | 195,54 | 0,32 |
| 35,1 | Кофейный напиток+ | 15,49 | 200 | 2,5 | 1,6 | 22,3 | 109,1 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| 100,1 | Бутерброд с сыром+ | 9,48 | 5/15,957/30 | 7,04 | 7,94 | 19,39 | 177 | 0,07 | 0,08 | 0,11 | 145,4 | 0,95 |
| | **Итого:** | | | **13,84** | **13,34** | **57,79** | **404,4** | **0,21** | **0,54** | **2,24** | **381,8** | **1,86** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | | |
| 0,26 | Виноград+ | 16,67 | 80 | 0,48 | 0,16 | 12 | 48,96 | 0,04 | 0,016 | 4,8 | 24 | 0,48 |
| | **Итого:** | | | **0,48** | **0,16** | **12** | **48,96** | **0,04** | **0,016** | **4,8** | **24** | **0,48** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 9,18 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 74,1 | Щи из свежей капусты с картофелем+ | 3,39 | 250 | 2 | 4,88 | 7,13 | 78,88 | 0,05 | 0,05 | 12,53 | 36,98 | 0,73 |
| 222 | Зелень в суп+ | 1,08 | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 1,66 | 12 | 0,36 | 1,2 | 0,33 | 13,56 | | 0,03 | 0,075 | 10,8 | 0,03 |
| 0,04 | Сок тыквенный+ | 7,92 | 180 | 0,9 | | 21,78 | 86,364 | 0,018 | 0,036 | 2,16 | 23,4 | 0,36 |
| 228,1 | Перец, фаршированный мясом и рисом+ | 50,69 | 190 | 12,32 | 7,47 | 12,37 | 165,33 | 0,08 | 0,68 | 95,47 | 20,4 | 1,33 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,9 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 0,05 | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 12,72 | 25 | 6,5 | 4,2 | | 63,5 | 0,013 | 0,04 | | 7,5 | 0,4 |
| | **Итого:** | | | **26,21** | **18,48** | **61,21** | **510,044** | **0,291** | **0,906** | **130,235** | **154,53** | **5,565** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 0,22 | Мёд+ | 7 | 25 | 0,2 | | 20,05 | 77,5 | | | 0,5 | 3,5 | 0,2 |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 12,24 | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 147,2 | Блины+ | 4,62 | 60 | 4,063 | 2,468 | 25,406 | 126,069 | 0,082 | 0,03 | | 10,971 | 0,795 |
| | **Итого:** | | | **9,363** | **7,768** | **54,856** | **306,969** | **0,132** | **0,19** | **1,54** | **234,871** | **1,095** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 8,22 | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 139,1 | Напиток клюквенный+ | 8,45 | 150 | 0,1 | | 18,7 | 71,3 | | | 2,81 | 2,98 | 0,17 |
| 168,1 | Запеканка капустная+ | 13,92 | 200 | 8,22 | 7,44 | 33,28 | 224,04 | 0,1 | 0,122 | 47,06 | 126,78 | 1,87 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 2 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | **Итого:** | | | **12,52** | **7,95** | **76,42** | **416,74** | **0,2** | **0,162** | **54,07** | **151,46** | **3,29** |
| | **Итого за день:** | | | **62,413** | **47,698** | **262,276** | **1 687,113** | **0,873** | **1,814** | **192,885** | **946,661** | **12,29** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 194,47 руб.
Стоимость за 10: 157,65 руб.

Старшая медсестра: / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: / Малинова Елена Евгеньевна

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 3 кв. сад №8
Возрастная категория: Дети-сад

"УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС №8 Снеговичок
Мельник Ольга Александровна
М. П.
Подпись
25 июня 2019 г.

# 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** | | | | | | | | | | | |
| 8,1 | Каша кукурузная молочная+ | 11,57 | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,2 | 0,11 | 0,23 | 0,93 | 197,43 | 1,68 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 10,9 | 14,25/42,75 | 3,491 | 10,759 | 20,834 | 193,8 | 0,071 | 0,043 | | 13,253 | 0,884 |
| 36,2 | Какао на молоке | 12,83 | 200 | 4,61 | 4,14 | 21,38 | 141,15 | 0,08 | | 2,6 | 240,45 | 0,25 |
| | **Итого:** | | | **19,701** | **20,399** | **93,014** | **638,15** | **0,261** | **0,273** | **3,53** | **451,133** | **2,814** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | | |
| 0,32 | Нектарин+ | 21,78 | 80 | 0,848 | 0,256 | 7,08 | 35,2 | 0,027 | 0,022 | 4,32 | 4,8 | 0,224 |
| | **Итого:** | | | **0,848** | **0,256** | **7,08** | **35,2** | **0,027** | **0,022** | **4,32** | **4,8** | **0,224** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 12,72 | 25 | 6,5 | 4,2 | | 63,5 | 0,013 | 0,04 | | 7,5 | 0,4 |
| 222 | Зелень в суп+ | 1,08 | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 65,1 | Борщ+ | 3,82 | 250 | 1,75 | 4,88 | 10,12 | 90 | 0,033 | 0,033 | 8,85 | 40,43 | 1,033 |
| 123,3 | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 9,8 | 200 | 0,7 | 0,6 | 42,3 | 167,8 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 164,1 | Картофель отварной+ | 4,29 | 150 | 2,98 | 3,52 | 23,01 | 143,54 | 0,14 | 0,1 | 12,37 | 15,02 | 1,26 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,9 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 0,02 | 2 | | | | | | | | 7,36 | 0,058 |
| 115,1 | Пудинг рыбный+ | 14,63 | 80 | 12,6 | 3,7 | 5,6 | 105,7 | 0,07 | 0,1 | 0,61 | 49,25 | 0,8 |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 8,22 | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 314,1 | Соус томатный+ | 4,71 | 80 | 1,36 | 3,6 | 6,24 | 64 | 0,016 | 0,016 | 2,24 | 16 | 0,56 |
| | **Итого:** | | | **29,72** | **21,19** | **105,67** | **731,15** | **0,392** | **0,359** | **99,27** | **181,29** | **7,391** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир*+ | 11,52 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,078 | 0,344 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| 0,14 | Печенье+ | 4,05 | 30 | 1,008 | 1,593 | 10,044 | 58,614 | 0,01 | 0,007 | | 3,912 | 0,283 |
| | **Итого:** | | | **6,808** | **6,593** | **18,044** | **158,614** | **0,088** | **0,352** | **1,4** | **243,912** | **0,483** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога+ | 29,88 | 150 | 11,1 | 5,3 | 13,9 | 142,5 | 0,09 | 0,36 | 0,33 | 214,79 | 1,05 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий)+ | 2,07 | 30 | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 30 | | 0,03 | 0,09 | 18,51 | 0,06 |
| 140,2 | Напиток из груш++ | 4,93 | 200 | 0,1 | 0,1 | 26,4 | 101,7 | 0,01 | 0,01 | 41,25 | 4,84 | 0,62 |
| | **Итого:** | | | **11,8** | **6,6** | **44,8** | **274,2** | **0,1** | **0,4** | **41,67** | **238,14** | **1,73** |
| | **Итого за день:** | | | **68,877** | **55,038** | **268,607** | **1 837,314** | **0,868** | **1,405** | **150,19** | **1 119,274** | **12,642** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 170,72 руб.
Стоимость за 10: 157,65 руб.

Старшая медсестра: / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: / Малинова Елена Евгеньевна

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 3 кв. сад №8
Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ"
МБДОУ ДС №8 Снеговичок
Мельник Ольга Александровна
М. П.
25 июня 2019 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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная+ | 10,89 | 200 | 11,6 | 5,5 | 50,8 | 303,2 | | 24 | 0,93 | 185,94 | 2,66 |
| 34 | Чай с молоком+ | 4,48 | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 7,65 | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | **Итого:** | | | **15,95** | **14,95** | **80,22** | **523,1** | **0,07** | **24,11** | **1,41** | **270,24** | **4,47** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | | |
| 0,43 | Слива+ | 10,58 | 80 | 0,88 | 0,32 | 8,48 | 38,624 | 0,008 | 0,008 | 12 | 26,4 | 1,44 |
| | **Итого:** | | | **0,88** | **0,32** | **8,48** | **38,624** | **0,008** | **0,008** | **12** | **26,4** | **1,44** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 9,18 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 80,1 | Рассольник ленинградский+ | 4,55 | 250 | 2,38 | 5,13 | 37,5 | 124,5 | 0,083 | 0,066 | 7,05 | 21 | 0,93 |
| 222 | Зелень в суп+ | 1,08 | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 508 | Напиток "Витошка"+ | 6,34 | 200 | | | 16,9 | | 0,3 | 120 | 20 | | |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 1,66 | 12 | 0,36 | 1,2 | 0,33 | 13,56 | | 0,03 | 0,075 | 10,8 | 0,03 |
| 236,1 | Печень по – строгановски+ | 12,74 | 80 | 9,49 | 8,42 | 5,76 | 136,8 | 0,19 | | 20,37 | 26,42 | 4,28 |
| 103,1 | Макаронные изделия отварные+ | 4,93 | 120 | 9,8 | 3,456 | 59,896 | 183,488 | 0,184 | 0,072 | | 22,488 | 1,304 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,9 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 0,05 | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 239,1 | Мясо для супа (куры)+ | 6,4 | 25 | 11,97 | 11,45 | 0,14 | 151,2 | 0,067 | | 1,695 | 17,77 | 1,05 |
| | **Итого:** | | | **38,13** | **30,386** | **140,126** | **711,958** | **0,954** | **120,238** | **69,19** | **153,928** | **10,309** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 12,24 | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 151,2 | Булочки с изюмом+ | 4,68 | 60 | 6,038 | 5,408 | 38,4 | 203,67 | 0,112 | 0,098 | 0,135 | 47,803 | 1,335 |
| | **Итого:** | | | **11,138** | **10,708** | **47,8** | **307,07** | **0,162** | **0,258** | **1,175** | **268,203** | **1,435** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 2,47 | 180 | 1,35 | | 42,48 | 166,86 | 0,018 | 0,072 | 2,25 | 52,11 | 1,404 |
| 252,3 | Рагу овощное (3-й вариант)+ | 13,39 | 200 | 2,97 | 8,17 | 18,37 | 158,8 | 0,14 | 0,14 | 38,4 | 46,74 | 1,46 |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 6,67 | 50 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 77,45 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 2 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | **Итого:** | | | **14,38** | **14,29** | **84,535** | **517,91** | **0,242** | **0,259** | **40,65** | **110,35** | **3,814** |
| | **Итого за день:** | | | **80,478** | **70,654** | **361,161** | **2 098,662** | **1,436** | **144,873** | **124,425** | **829,121** | **21,468** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 123,88 руб.
Стоимость за 10: 157,65 руб.

Старшая медсестра: / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: / Малинова Елена Евгеньевна

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 3 кв. сад №8
Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС №8 Снеговичок
Мельник Ольга Александровна
М. П. 25 июня 2019 г.
Подпись _____

# Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецертуры | 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** | | | | | | | | | | | |
| 25,2 | Запеканка из творога+ | 30,23 | 150 | 29,8 | 4,98 | 24,81 | 254,038 | 0,075 | 0,315 | 0,345 | 179,865 | 0,81 |
| 32,1 | Чай+ | 0,34 | 200 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 5,6 | | 0,04 | 0,4 | 17,6 | 3,28 |
| 0,25 | Батон+ | 3,5 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 114,83 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 185,1 | Соус клюквенный+ | 1,22 | 25 | | | 3,3 | 12,4 | | | 0,17 | 0,7 | 0,02 |
| 0,17 | Джем+ | 1,96 | 20 | 0,12 | | 13,64 | 52,32 | | | 8 | 4,4 | 0,1 |
| | **Итого:** | | | **34,52** | **5,63** | **65,3** | **439,188** | **0,155** | **0,385** | **8,915** | **214,065** | **5,16** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша+ | 11,56 | 80 | 0,32 | 0,024 | 7,6 | 32,44 | 0,016 | 0,024 | 4 | 15,2 | 1,84 |
| | **Итого:** | | | **0,32** | **0,024** | **7,6** | **32,44** | **0,016** | **0,024** | **4** | **15,2** | **1,84** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 222 | Зелень в суп+ | 1,08 | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 183 | Соус сметанный+ | 1,48 | 40 | 0,613 | 0,827 | 2,267 | 19,413 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 8,827 | 0,067 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,9 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 0,02 | 2 | | | | | | | | 7,36 | 0,058 |
| 62,1 | Салат из свеклы с черносливом+ | 2,73 | 60 | 0,94 | 3,05 | 7,87 | 62,49 | 0,01 | 0,02 | 2,44 | 23,28 | 0,88 |
| 0,06 | Сок яблочный+ | 12,6 | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 227,1 | Плов из отварной говядины+ | 25,84 | 180 | 11,7 | 12,96 | 34,5 | 301,6 | 0,1 | | 6,12 | 26,9 | 2,48 |
| 72,1 | Борщ украинский+ | 5,97 | 250 | 2,5 | 7,5 | 16 | 141,8 | 0,06 | 0,06 | 14,9 | 37,48 | 1,23 |
| | **Итого:** | | | **20,183** | **25,167** | **105,537** | **722,593** | **0,313** | **0,163** | **32,473** | **172,497** | **7,545** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир*+ | 10,37 | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 216 | 0,18 |
| 0,18 | Вафли+ | 5,67 | 42 | 0,48 | 0,42 | 12 | 52,08 | 0,005 | 0,002 | | 1,5 | 0,09 |
| | **Итого:** | | | **5,7** | **4,92** | **19,2** | **142,08** | **0,075** | **0,312** | **1,26** | **217,5** | **0,27** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 246,2 | Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+ | 26,37 | 200 | 22,53 | 16,91 | 11,08 | 287 | 0,3 | | 13,5 | 54,24 | 1,67 |
| 182,2 | Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+ | 4,66 | 50 | 6,95 | 23,05 | 24,7 | 333 | 0,003 | 0,008 | 0,032 | 6,99 | 0,029 |
| 133 | Кисель из плодов шиповника+ | 3,02 | 200 | 0,3 | | 31,3 | 131,3 | | 0,04 | 35,2 | 8,75 | 1,86 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 2 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | **Итого:** | | | **33,58** | **40,41** | **90,42** | **866,1** | **0,383** | **0,078** | **48,732** | **81,48** | **4,509** |
| | **Итого за день:** | | | **94,303** | **76,151** | **288,057** | **2 202,401** | **0,942** | **0,962** | **95,38** | **700,742** | **19,324** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 152,52 руб.
Стоимость за 10: 157,65 руб.

Старшая медсестра: _____ / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: _____ / Малинова Елена Евгеньевна

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 3 кв. сад №8
Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ"
МБДОУ ДС №8 Снеговичок
Мельник Ольга Александровна
М.П. 25 июня 2019 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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 32,1 | Чай+ | 0,34 | 200 | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 5,6 | | 0,04 | 0,4 | 17,6 | 3,28 |
| 24,1 | Омлет с сыром+ | 15,95 | 80 | 10,1 | 10,3 | 1,5 | 138,7 | 0,04 | 0,24 | 0,19 | 148,6 | 1,33 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 7,65 | 10/30 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 312,2 | Икра кабачковая порционная+ | 5,72 | 60 | 1,02 | 7,98 | 3,06 | 88,8 | 0,018 | 0,036 | 4,2 | 25,8 | 0,42 |
| | **Итого:** | | | **14,37** | **26,03** | **19,38** | **369,1** | **0,108** | **0,346** | **4,79** | **201,3** | **5,65** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 9,09 | 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** | | | | | | | | | | | |
| 222 | Зелень в суп+ | 1,08 | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 257,1 | Гуляш из говядины+ | 21,2 | 80 | 19,33 | 5,74 | 3,94 | 142,88 | 0,09 | 0,17 | 1,37 | 18,34 | 1,8 |
| 163,1 | Капуста тушённая+ | 6,12 | 130 | 4,16 | 3,553 | 16,813 | 101,833 | 0,399 | 0,069 | 34,424 | 29,155 | 1,283 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,9 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 0,05 | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 123,3 | Компот из замороженных плодов (ягод)+ | 9,8 | 200 | 0,7 | 0,6 | 42,3 | 167,8 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| 253,2 | Суп картофельный с клецками+ | 4,65 | 250 | 3,44 | 4,77 | 22,81 | 148 | 0,11 | | 11,53 | 25,54 | 1,04 |
| | **Итого:** | | | **31,06** | **15,293** | **103,163** | **650,523** | **0,699** | **0,299** | **118,324** | **126,965** | **7,248** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 332 | Рулет с маком+ | 10,14 | 60 | 4,14 | 6,129 | 30,249 | 192,6 | 0,06 | | 0,018 | 141,111 | 1,311 |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 11,63 | 190 | 4,845 | 5,035 | 8,93 | 98,23 | 0,048 | 0,152 | 0,988 | 209,38 | 0,095 |
| | **Итого:** | | | **8,985** | **11,164** | **39,179** | **290,83** | **0,107** | **0,152** | **1,006** | **350,491** | **1,406** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 9,18 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 201,1 | Картофель, тушеный с молоком, яйцом и сметаной+ | 9 | 200 | 6,54 | 3,1 | 33,62 | 185,98 | 0,21 | 0,2 | 17,67 | 48,11 | 2,1 |
| 0,07 | Сок апельсиновый+ | 12,6 | 200 | 6 | | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 2 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 20 | Сосиски+ | 25,7 | 70 | 7,97 | 12,56 | 0,67 | 147,69 | 0,02 | 0,53 | | 17,71 | 1,2 |
| | **Итого:** | | | **25,01** | **16,21** | **87,53** | **568,15** | **0,39** | **0,8** | **36,67** | **125,72** | **5,59** |
| | **Итого за день:** | | | **79,465** | **68,737** | **259,052** | **1 921,283** | **1,334** | **1,617** | **325,79** | **820,476** | **22,094** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 163,8 руб.
Стоимость за 10: 157,65 руб.

Старшая медсестра: _____ / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: _____ / Малинова Елена Евгеньевна

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 3 кв. сад №8
Возрастная категория: Дети-сад

"УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС №8 Снеговичок
Мельник Ольга Александровна
М. П. 25 июня 2019 г.
Подпись _____

# Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецертуры | 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** | | | | | | | | | | | |
| 17,1 | Суп молочный с крупой (пшено)++ | 7,76 | 200 | 3,5 | 3,7 | 14,6 | 107,5 | 0,05 | 0,17 | 0,84 | 164,78 | 0,17 |
| 34 | Чай с молоком+ | 4,48 | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 7,65 | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| | **Итого:** | | | **7,85** | **13,15** | **44,02** | **327,4** | **0,12** | **0,28** | **1,32** | **249,08** | **1,98** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | | |
| 0,31 | Черешня+ | 24,84 | 80 | 0,88 | 0,32 | 8,48 | 38,624 | 0,008 | 0,008 | 12 | 26,4 | 1,44 |
| | **Итого:** | | | **0,88** | **0,32** | **8,48** | **38,624** | **0,008** | **0,008** | **12** | **26,4** | **1,44** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 83,1 | Суп из овощей+ | 4,55 | 250 | 1,88 | 5 | 11 | 97,88 | 0,066 | 0,05 | 8,883 | 25,3 | 0,766 |
| 263,1 | Бефстроганов из говядины+ | 23,33 | 80 | 20,31 | 2,12 | 0,39 | 101,33 | 0,08 | 0,13 | 0,17 | 10 | 1,68 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая+ | 2,66 | 150 | 9,02 | 2,34 | 45,59 | 216,11 | 0,24 | 0,13 | | 19,55 | 4,59 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 2,74 | 200 | 1,5 | | 47,2 | 185,4 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,9 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 0,03 | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 57,1 | Икра баклажанная+ | 13,06 | 60 | 1,4 | 4,4 | 5,7 | 62,9 | 0,03 | 0,04 | 3,03 | 15,8 | 0,54 |
| | **Итого:** | | | **37,41** | **14,46** | **126,98** | **752,13** | **0,526** | **0,47** | **14,583** | **157,09** | **11,173** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 12,24 | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 301 | Булочка российская+ | 4,44 | 50 | 3,543 | 2,414 | 32,664 | 166,5 | 0,057 | 0,057 | 0,036 | 14,036 | 0,491 |
| | **Итого:** | | | **8,643** | **7,714** | **42,064** | **269,9** | **0,107** | **0,217** | **1,076** | **234,436** | **0,591** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 248,1 | Сельдь с растительным маслом и луком+ | 18,58 | 60 | 8,21 | 6,74 | 0,04 | 92,78 | | | | 46,32 | 0,01 |
| 247,3 | Винегрет овощной (с зеленым горошком)++ | 11,93 | 150 | 2,1 | 11,42 | 10,93 | 156,03 | 0,05 | 0,05 | 14,05 | 42,45 | 1,13 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 2 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 508 | Напиток "Витошка"+ | 6,34 | 200 | | | 16,9 | | 0,3 | 120 | 20 | | |
| | **Итого:** | | | **14,11** | **18,61** | **51,21** | **363,61** | **0,43** | **120,08** | **34,05** | **100,27** | **2,09** |
| | **Итого за день:** | | | **68,893** | **54,254** | **272,754** | **1 751,664** | **1,191** | **121,055** | **63,029** | **767,276** | **17,274** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 148,53 руб.
Стоимость за 10: 157,65 руб.

Старшая медсестра: _____ / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: _____ / Малинова Елена Евгеньевна

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 3 кв. сад №8
Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС №8 Снеговичок
Мельник Ольга Александровна
М. П. 25 июня 2019 г.
Подпись

# Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецертуры | 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** | | | | | | | | | | | |
| 0,25 | Батон+ | 3,5 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 114,83 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 5,1 | Каша геркулес молочная+ | 11,21 | 200 | 8,1 | 6,8 | 29,2 | 210,6 | 0,16 | 0,22 | 0,96 | 207,74 | 1,18 |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 12,24 | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 1,1 | Масло+ | 5,55 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,06 | | 0,01 | | 2,4 | 0,02 |
| | **Итого:** | | | **17,08** | **19,8** | **62,08** | **494,89** | **0,29** | **0,42** | **2** | **442,04** | **2,25** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | | |
| 0,32 | Нектарин+ | 21,78 | 80 | 0,848 | 0,256 | 7,08 | 35,2 | 0,027 | 0,022 | 4,32 | 4,8 | 0,224 |
| | **Итого:** | | | **0,848** | **0,256** | **7,08** | **35,2** | **0,027** | **0,022** | **4,32** | **4,8** | **0,224** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 8,22 | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 82,1 | Суп крестьянский с крупой+ | 2,68 | 250 | 2,5 | 5,3 | 13,3 | 112,5 | 0,06 | 0,03 | 8,38 | 28,5 | 0,82 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 10,17 | 20 | 5,2 | 3,36 | | 50,8 | 0,01 | 0,032 | | 6 | 0,32 |
| 222 | Зелень в суп+ | 1,08 | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 0,83 | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,165 | 6,78 | | 0,015 | 0,038 | 5,4 | 0,015 |
| 104,2 | Картофельное пюре+ | 7,96 | 150 | 3,18 | 4,09 | 20,99 | 139,01 | 0,13 | 0,11 | 10,81 | 37,04 | 1,1 |
| 0,05 | Сок виноградный+ | 12,6 | 200 | 6 | | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,9 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 0,06 | 6 | | | | | | | | 22,08 | 0,174 |
| 234,3 | Рыба горбуша припущенная+ | 39,43 | 80 | 12,3 | 3,9 | | 84 | 0,12 | 0,096 | 0,054 | 12 | 0,036 |
| | **Итого:** | | | **33,19** | **17,94** | **80,455** | **596,98** | **0,47** | **0,363** | **32,482** | **189,87** | **5,595** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир*+ | 11,52 | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,078 | 0,344 | 1,4 | 240 | 0,2 |
| 0,18 | Вафли+ | 5,4 | 40 | 0,457 | 0,4 | 11,429 | 49,6 | 0,005 | 0,002 | | 1,429 | 0,086 |
| | **Итого:** | | | **6,257** | **5,4** | **19,429** | **149,6** | **0,083** | **0,346** | **1,4** | **241,429** | **0,286** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 180,1 | Вареники ленивые+ | 23,39 | 150 | 18,5 | 17,83 | 26,2 | 340,125 | 0,075 | 0,3 | 0,25 | 163,6 | 0,975 |
| 183 | Соус сметанный+ | 1,11 | 30 | 0,46 | 0,62 | 1,7 | 14,56 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,62 | 0,05 |
| 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:** | | | **19,06** | **18,55** | **54,3** | **456,385** | **0,095** | **0,32** | **41,51** | **175,06** | **1,645** |
| | **Итого за день:** | | | **76,435** | **61,946** | **223,344** | **1 733,055** | **0,965** | **1,471** | **81,711** | **1 053,199** | **10** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 183,73 руб.
Стоимость за 10: 157,65 руб.

Старшая медсестра: / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: / Малинова Елена Евгеньевна

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 3 кв. сад №8
Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС №8 Снеговичок
Мельник Ольга Александровна
М. П. 25 июня 2019 г.
Подпись _____

# Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецертуры | 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+ | 15,49 | 200 | 2,5 | 1,6 | 22,3 | 109,1 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| 0,25 | Батон+ | 3,5 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 114,83 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 15,1 | Омлет натуральный+ | 15,45 | 80 | 8 | 8,2 | 1,6 | 111,8 | 0,04 | 0,22 | 0,12 | 54,56 | 1,28 |
| 59,1 | Икра овощная ++ | 8,38 | 60 | 1,6 | 4 | 7 | 62,3 | 0,04 | 0,04 | 8,1 | 29,55 | 0,7 |
| | **Итого:** | | | **15,9** | **14,25** | **54,25** | **398,03** | **0,22** | **0,54** | **9,37** | **136,47** | **3,52** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | | |
| 0,43 | Слива+ | 10,58 | 80 | 0,88 | 0,32 | 8,48 | 38,624 | 0,008 | 0,008 | 12 | 26,4 | 1,44 |
| | **Итого:** | | | **0,88** | **0,32** | **8,48** | **38,624** | **0,008** | **0,008** | **12** | **26,4** | **1,44** |
| | **Обед** | | | | | | | | | | | |
| 222 | Зелень в суп+ | 1,08 | 5 | 0,13 | 0,03 | 0,2 | 1,5 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,9 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 0,06 | 6 | | | | | | | | 22,08 | 0,174 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 9,18 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 88,1 | Суп картофельный с мясными фрикадельками+ | 4,92 | 250 | 2,38 | 1,75 | 17,5 | 99,63 | 0,1 | 0,066 | 9,26 | 20,66 | 1,06 |
| 508 | Напиток "Витошка"+ | 6,34 | 200 | | | 16,9 | | 0,3 | 120 | 20 | | |
| 267 | Жаркое по-домашнему из говядины+ | 45,16 | 240 | 15,6 | 9,6 | 26,64 | 259,2 | 0,187 | 0,24 | 11,04 | 38,4 | 3,36 |
| | **Итого:** | | | **22,11** | **12,08** | **80,64** | **461,24** | **0,717** | **120,376** | **60,3** | **118,19** | **7,164** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 12,24 | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 334 | Плюшка новомосковская+ | 4,26 | 60 | 4,1 | 3,6 | 32,65 | 180 | 0,086 | | 0,031 | 18,1 | 0,66 |
| | **Итого:** | | | **9,2** | **8,9** | **42,05** | **283,4** | **0,136** | **0,16** | **1,071** | **238,5** | **0,76** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 132 | Кисель из кураги+ | 4,56 | 200 | 1 | | 40,9 | 173,9 | | 0,03 | 0,04 | 24,66 | 0,59 |
| 176,1 | Макароны, запеченные с сыром+ | 14,32 | 200 | 11,2 | 10,22 | 48,88 | 336,83 | 0,1 | 0,66 | 0,11 | 157,04 | 1,26 |
| 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 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 2 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,34 | 114,8 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| | **Итого:** | | | **16,9** | **14,17** | **119,12** | **685,53** | **0,2** | **0,76** | **30,65** | **205,2** | **3,94** |
| | **Итого за день:** | | | **64,99** | **49,72** | **304,54** | **1 866,824** | **1,281** | **121,844** | **113,391** | **724,76** | **16,824** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 165,14 руб.
Стоимость за 10: 157,65 руб.

Старшая медсестра: _____ / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: _____ / Малинова Елена Евгеньевна

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 3 кв. сад №8
Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":
МБДОУ ДС №8 Снеговичок
Мельник Ольга Александровна
М. П. 25 июня 2019 г.
Подпись

# Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецертуры | 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** | | | | | | | | | | | |
| 268 | Бутерброды с маслом+ | 7,65 | 30/10 | 2,45 | 7,55 | 14,62 | 136 | 0,05 | 0,03 | | 9,3 | 0,62 |
| 17,4 | Суп молочный с крупой (ячневая)++ | 7,17 | 200 | 3,5 | 3,7 | 14,6 | 107,5 | 0,06 | 0,23 | 1,11 | 219,82 | 0,22 |
| 36,2 | Какао на молоке | 12,83 | 200 | 4,61 | 4,14 | 21,38 | 141,15 | 0,08 | | 2,6 | 240,45 | 0,25 |
| | **Итого:** | | | **10,56** | **15,39** | **50,6** | **384,65** | **0,19** | **0,26** | **3,71** | **469,57** | **1,09** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша+ | 14,44 | 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+ | 1,9 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 0,03 | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 245 | Суп - лапша домашняя+ | 0,93 | 250 | 2,88 | 1,81 | 19,83 | 111,94 | 0,1 | 0,06 | 6,96 | 20,23 | 0,95 |
| 0,04 | Сок тыквенный+ | 7,92 | 180 | 0,9 | | 21,78 | 86,364 | 0,018 | 0,036 | 2,16 | 23,4 | 0,36 |
| 239 | Птица отварная+ | 20,49 | 80 | 15,96 | 15,26 | 0,19 | 201,6 | 0,09 | | 2,26 | 23,69 | 1,4 |
| 163,1 | Капуста тушённая+ | 6,12 | 130 | 4,16 | 3,553 | 16,813 | 101,833 | 0,399 | 0,069 | 34,424 | 29,155 | 1,283 |
| 245,1 | Лапша домашняя+ | 1,2 | 20 | 2,561 | 0,781 | 13,237 | 70,308 | 0,035 | 0,029 | | 7,956 | 0,364 |
| 181,1 | Соус молочный (для подачи к блюду)+ | 1,55 | 25 | 0,5 | 1,2 | 1,9 | 20,2 | 0,01 | 0,02 | 0,07 | 14,98 | 0,04 |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями+ | 8,4 | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,1 | 36 | 0,012 | 0,018 | 13,5 | 9 | 0,72 |
| | **Итого:** | | | **30,921** | **23,264** | **92,95** | **716,755** | **0,754** | **0,272** | **59,374** | **156,951** | **7,154** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 12,24 | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 0,14 | Печенье+ | 6,75 | 50 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| | **Итого:** | | | **6,78** | **7,955** | **26,14** | **201,09** | **0,067** | **0,172** | **1,04** | **226,92** | **0,572** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 1,6 | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,672 | 91,84 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 171,2 | Запеканка овощная+ | 12,59 | 200 | 6,86 | 7,67 | 40,06 | 247,08 | 0,19 | 0,16 | 21,8 | 81,37 | 2,24 |
| 33 | Чай с сахаром+ | 1,03 | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| | **Итого:** | | | **10,1** | **8,03** | **58,772** | **387,92** | **0,254** | **0,194** | **21,9** | **94,97** | **3,86** |
| | **Итого за день:** | | | **58,761** | **54,669** | **237,962** | **1 730,965** | **1,285** | **0,928** | **91,024** | **967,411** | **14,976** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 124,84 руб.
Стоимость за 10: 157,65 руб.

Старшая медсестра: / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: / Малинова Елена Евгеньевна

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето-Осень 3 кв. сад №8
Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ"
МБДОУ ДС №8 Снеговичок
Мельник Ольга Александровна
М. П. 25 июня 2019 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 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| | **Завтрак** | | | | | | | | | | | |
| 0,25 | Батон+ | 3,5 | 50 | 3,8 | 0,45 | 23,35 | 114,83 | 0,08 | 0,03 | | 11,5 | 0,95 |
| 33 | Чай с сахаром+ | 1,03 | 200 | 0,2 | | 0,04 | 49 | | 0,01 | 0,1 | 4,4 | 0,86 |
| 6,1 | Каша манная молочная+ | 11,21 | 200 | 7,9 | 5,2 | 34,4 | 217,8 | 0,08 | 0,21 | 0,96 | 198,4 | 0,43 |
| | **Итого:** | | | **11,9** | **5,65** | **57,79** | **381,63** | **0,16** | **0,25** | **1,06** | **214,3** | **2,24** |
| | **Завтрак 2ой** | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 9,09 | 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** | | | | | | | | | | | |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 1,9 | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 0,01 | Соль+ | 0,09 | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 481 | Кисель из брусники | 8,86 | 200 | 0,12 | 0,08 | 18,79 | 76,38 | | | 3 | 8,84 | 0,15 |
| 256,4 | Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+ | 18,5 | 120 | 8,48 | 4,08 | 4,48 | 86,9 | 0,02 | 0,02 | 8,1 | 32,54 | 1 |
| 96,1 | Суп с бобовыми+ | 1,85 | 250 | 8,32 | 5,55 | 19,18 | 157,6 | 0,16 | 0,06 | 1,8 | 65,06 | 2,32 |
| 164,1 | Картофель отварной+ | 4,29 | 150 | 2,98 | 3,52 | 23,01 | 143,54 | 0,14 | 0,1 | 12,37 | 15,02 | 1,26 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 9,18 | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| | **Итого:** | | | **23,9** | **13,93** | **84,86** | **565,33** | **0,45** | **0,24** | **40,27** | **165,76** | **7,365** |
| | **Полдник** | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 12,24 | 200 | 5,1 | 5,3 | 9,4 | 103,4 | 0,05 | 0,16 | 1,04 | 220,4 | 0,1 |
| 302,1 | Сырная палочка+ | 10,77 | 70 | 8,596 | 25,634 | 34,874 | 404,88 | 0,096 | 0,096 | 0,154 | 136,108 | 0,824 |
| | **Итого:** | | | **13,696** | **30,934** | **44,274** | **508,28** | **0,146** | **0,256** | **1,194** | **356,508** | **0,924** |
| | **Ужин** | | | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 1,2 | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,004 | 68,88 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 191,1 | Пудинг из моркови и яблок+ | 16,2 | 200 | 8,72 | 7,68 | 38,88 | 228 | 0,152 | 0,28 | 29,96 | 202,808 | 2,6 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника+ | 4,1 | 200 | 0,7 | | 24,3 | 94,9 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий)+ | 0,69 | 10 | 0,2 | 0,4 | 1,5 | 10 | | 0,01 | 0,03 | 6,17 | 0,02 |
| | **Итого:** | | | **11,9** | **8,35** | **78,684** | **401,78** | **0,21** | **0,438** | **249,99** | **228,278** | **8,25** |
| | **Итого за день:** | | | **61,436** | **58,904** | **275,408** | **1 899,7** | **0,996** | **1,204** | **457,514** | **980,846** | **20,979** |

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 114,7 руб.
Стоимость за 10: 157,65 руб.

Старшая медсестра: / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: / Малинова Елена Евгеньевна