

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 4 кв. сад №8  
 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>												
0,3	Яйцо отварное+	3,34	25	3,13	2,835	0,173	38,725	0,002	0,009			
34	Чай с молоком+	4,48	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
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
0,25	Батон+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>			<b>20,43</b>	<b>10,685</b>	<b>89,123</b>	<b>540,655</b>	<b>0,212</b>	<b>0,349</b>	<b>1,41</b>	<b>283,93</b>	<b>3,82</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины+	14,05	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>30,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>
<b>Обед</b>												
103,1	Макаронные изделия отварные+	6,16	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
314,1	Соус томатный+	2,35	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	2,59	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88
90,4	Фрикадельки рыбные (хек)++	6,91	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,04	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066
250,2	Биточки+	20,74	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,04	Сок тыквенный+	8,8	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
	<b>Итого:</b>			<b>38,007</b>	<b>20,662</b>	<b>153,06</b>	<b>791,92</b>	<b>0,528</b>	<b>0,398</b>	<b>17,798</b>	<b>170,46</b>	<b>7,323</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	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+	10,54	65	7,982	23,803	32,383	375,96	0,089	0,089	0,143	126,386	0,765
	<b>Итого:</b>			<b>13,082</b>	<b>29,103</b>	<b>41,783</b>	<b>479,36</b>	<b>0,139</b>	<b>0,249</b>	<b>1,183</b>	<b>346,786</b>	<b>0,865</b>
<b>Ужин</b>												
139,1	Напиток клюквенный+	11,25	200	0,1		24,9	95,13	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,01	Соль+	0,03	3									
0,1	Хлеб пшеничный+	2	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,04	0,087
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+	6,97	180	5,886	2,79	30,258	167,382	0,189	0,18	15,903	43,299	1,89
	<b>Итого:</b>			<b>10,486</b>	<b>3,34</b>	<b>80,798</b>	<b>389,712</b>	<b>0,319</b>	<b>0,24</b>	<b>34,653</b>	<b>78,219</b>	<b>3,687</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>82,645</b>	<b>63,95</b>	<b>370,764</b>	<b>2 232,047</b>	<b>1,246</b>	<b>1,26</b>	<b>85,444</b>	<b>907,395</b>	<b>15,775</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 142,07 руб.  
 Стоимость за 10: 159,26 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Вотякова Татьяна Евгеньевна

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима 4 кв. сад №8  
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>												
182.3	Соус сладкий+	3,75	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,25	Батон+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
37,1	Молоко кипяченое+	12,24	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
144,2	Запеканка из творога+	20,19	100	15,925	16,592	8,1	242,075	0,05	0,267	0,233	148,5	0,667
	<b>Итого:</b>			<b>26,985</b>	<b>24,892</b>	<b>57,5</b>	<b>558,705</b>	<b>0,182</b>	<b>0,571</b>	<b>1,573</b>	<b>472,5</b>	<b>1,777</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	10	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>			<b>0,3</b>	<b>0,023</b>	<b>7,125</b>	<b>30,413</b>	<b>0,015</b>	<b>0,023</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>												
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	3,39	40	0,6	1,9	4,1	35,9	0,01	0,01	6,81	16,76	0,4
275	Компот из консервированных плодов+	8,24	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
96,1	Суп с бобовыми+	1,81	250	8,32	5,55	19,18	157,6	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	18,46	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
220,1	Мясо для супа+	12,72	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
314,1	Соус томатный+	4,7	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
164,1	Картофель отварной+	2,64	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
	<b>Итого:</b>			<b>31,156</b>	<b>22,758</b>	<b>99,922</b>	<b>734,912</b>	<b>0,437</b>	<b>0,302</b>	<b>33,246</b>	<b>202,306</b>	<b>8,283</b>
<b>Полдник</b>												
281	Кефир+	14,4	250	7,25	6,25	10	125	0,097	0,431	1,75	300	0,25
334	Плюшка новомосковская+	4,23	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
	<b>Итого:</b>			<b>11,35</b>	<b>9,85</b>	<b>42,649</b>	<b>305</b>	<b>0,184</b>	<b>0,431</b>	<b>1,781</b>	<b>318,094</b>	<b>0,901</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	7,35	270	0,135	0,135	47,25	165,24			0,594	19,022	0,878
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	20,05	250	10,9	9,6	48,6	285	0,19	0,35	37,45	253,51	3,25
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
	<b>Итого:</b>			<b>14,575</b>	<b>11,295</b>	<b>116,422</b>	<b>562,28</b>	<b>0,264</b>	<b>0,394</b>	<b>38,114</b>	<b>296,712</b>	<b>4,928</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>84,366</b>	<b>68,817</b>	<b>323,618</b>	<b>2 191,309</b>	<b>1,082</b>	<b>1,72</b>	<b>78,464</b>	<b>1 303,862</b>	<b>17,614</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 153,21 руб.  
Стоимость за 10: 159,26 руб.

Старшая медсестра:  / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер:  / Вотякова Татьяна Евгеньевна

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 4 кв. сад №8  
 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>												
0,25	Батон+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03			
35,1	Кофейный напиток+	15,49	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	11,5	0,95
3,1	Каша рисовая молочная+	12,08	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	40,86	0,59
<b>Итого:</b>				<b>13,2</b>	<b>7,25</b>	<b>81,15</b>	<b>442,33</b>	<b>0,21</b>	<b>0,49</b>	<b>2,11</b>	<b>194,9</b>	<b>0,43</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	3,64	40	0,016	0,016	3,92	17,072	0,012	0,008	66	6,4	0,88
<b>Итого:</b>				<b>0,016</b>	<b>0,016</b>	<b>3,92</b>	<b>17,072</b>	<b>0,012</b>	<b>0,008</b>	<b>66</b>	<b>6,4</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>												
216,1	Помидоры свежие порциями+	7,65	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
220,1	Мясо для супа+	12,72	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
251	Азу с говядиной+	39,14	240	15,12	9,6	24,2	127,2	0,17	0,216	9,12	40,8	2,9
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
70,1	Борщ сибирский+	4,72	250	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
0,13	Сметана в суп+	1,11	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,48	Сок абрикосовый+	12,6	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8
<b>Итого:</b>				<b>29,275</b>	<b>19,425</b>	<b>92,897</b>	<b>545,783</b>	<b>0,412</b>	<b>0,467</b>	<b>43,453</b>	<b>166,106</b>	<b>9,326</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченнов+	12,24	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	2,7	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283
<b>Итого:</b>				<b>6,108</b>	<b>6,893</b>	<b>19,444</b>	<b>162,014</b>	<b>0,06</b>	<b>0,167</b>	<b>1,04</b>	<b>224,312</b>	<b>0,383</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
56,1	Винегрет овощной+	2,4	60	0,08	4,6	4,4	62,4	0,02	0,02	5,62	16,98	0,45
248	Сельдь с раст. маслом+	31,52	70	9,578	7,863	0,047	108,243				54,04	0,012
33	Чай с сахаром+	1,03	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
<b>Итого:</b>				<b>12,898</b>	<b>12,823</b>	<b>23,159</b>	<b>311,483</b>	<b>0,084</b>	<b>0,054</b>	<b>5,72</b>	<b>84,62</b>	<b>2,082</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>61,498</b>	<b>46,408</b>	<b>220,569</b>	<b>1 478,683</b>	<b>0,779</b>	<b>1,186</b>	<b>118,323</b>	<b>728,698</b>	<b>14,641</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 166,53 руб.  
 Стоимость за 10: 159,26 руб.

Старшая медсестра: [Signature] / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: [Signature] / Вотякова Татьяна Евгеньевна

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 4 кв. сад №8  
 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>												
36,2	Какао на молоке	12,83	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
6,1	Каша манная молочная+	8,41	150	5,925	3,9	25,8	163,35	0,06	0,158	0,72	148,8	0,323
1	Масло в кашу+	3,89	7	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
268	Бутерброды с маслом+	7,65	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>			<b>13,041</b>	<b>20,672</b>	<b>61,884</b>	<b>486,742</b>	<b>0,19</b>	<b>0,202</b>	<b>3,32</b>	<b>400,23</b>	<b>1,207</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,26	Виноград+	18,75	90	0,54	0,18	13,5	55,08	0,045	0,018	5,4	27	0,54
	<b>Итого:</b>			<b>0,54</b>	<b>0,18</b>	<b>13,5</b>	<b>55,08</b>	<b>0,045</b>	<b>0,018</b>	<b>5,4</b>	<b>27</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>												
245	Суп - лапша домашняя+	0,89	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
245,1	Лапша домашняя+	1,2	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
239,1	Мясо для супа (куры)+	7,68	30	14,364	13,74	0,168	181,44	0,08		2,034	21,324	1,26
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,43	250	1,875		59	231,75	0,025	0,1	3,125	72,375	1,95
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
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	14,83	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
0,01	Соль+	0,06	6									
105	Рис отварной+	5,26	120	2,912	3,344	28,136	168,36	0,024	0,016		22,08	0,174
314,1	Соус томатный+	4,7	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	4,208	0,4
	<b>Итого:</b>			<b>41,314</b>	<b>29,587</b>	<b>156,801</b>	<b>1 068,348</b>	<b>0,46</b>	<b>0,275</b>	<b>20,869</b>	<b>234,943</b>	<b>9,35</b>
<b>Полдник</b>												
270	Горячий бутерброд с сыром+	11,71	25/4,167/22,163	7,342	11,158	13,617	187,25	0,006		0,117	168,667	0,133
281,1	Ряженка*+	12,24	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>12,562</b>	<b>15,658</b>	<b>21,177</b>	<b>279,25</b>	<b>0,046</b>	<b>0,023</b>	<b>0,657</b>	<b>391,867</b>	<b>0,313</b>
<b>Ужин</b>												
129,1	Кисель из клюквы+	9,99	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
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
183	Соус сметанный+	0,74	20	0,307	0,413	1,133	9,707	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
	<b>Итого:</b>			<b>11,507</b>	<b>5,713</b>	<b>46,633</b>	<b>283,607</b>	<b>0,097</b>	<b>0,367</b>	<b>1,537</b>	<b>225,683</b>	<b>1,243</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>78,963</b>	<b>71,811</b>	<b>299,995</b>	<b>2 173,027</b>	<b>0,838</b>	<b>0,884</b>	<b>31,782</b>	<b>1 279,723</b>	<b>12,653</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 164,69 руб.  
 Стоимость за 10: 159,26 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Вотякова Татьяна Евгеньевна

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 4 кв. сад №8  
 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>												
34,1	Чай с лимоном+	2,02	200	0,22	0,1	14,58	59					
24,1	Омлет с сыром+	15,95	80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
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
<b>Итого:</b>				<b>11,34</b>	<b>18,38</b>	<b>19,14</b>	<b>286,5</b>	<b>0,061</b>	<b>0,279</b>	<b>7,29</b>	<b>182,6</b>	<b>2,657</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	8,5	60	0,9	0,06	12,6	52,38	0,024	0,03	6	4,8	0,36
<b>Итого:</b>				<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>12,6</b>	<b>52,38</b>	<b>0,024</b>	<b>0,03</b>	<b>6</b>	<b>4,8</b>	<b>0,36</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,44	Сок фруктовый+	12,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль+	0,06	6									
68,1	Борщ с фасолью+	4,13	250	3,5	5,05	11,46	105,9	0,06	0,05	6,78	22,08	0,174
0,13	Сметана в суп+	1,11	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	44,7	1,45
234,3	Рыба горбуша припущенная+	39,42	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
323,1	Картофельное пюре с морковью+	8,66	150	3,08	3,47	22,1	131,84	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
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
<b>Итого:</b>				<b>24,372</b>	<b>17,532</b>	<b>84,56</b>	<b>587,17</b>	<b>0,38</b>	<b>0,34</b>	<b>45,334</b>	<b>215,79</b>	<b>6,312</b>
<b>Полдник</b>												
147,1	Блины+	5,44	70	4,743	2,879	29,636	147,079	0,096	0,035		12,801	0,928
183	Соус сметанный+	1,11	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
281	Кефир+	11,52	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
<b>Итого:</b>				<b>11,002</b>	<b>8,499</b>	<b>39,336</b>	<b>261,639</b>	<b>0,184</b>	<b>0,389</b>	<b>1,41</b>	<b>259,421</b>	<b>1,177</b>
<b>Ужин</b>												
168,1	Запеканка капустная+	12,54	200	8,22	7,44	33,28	224,04	0,1	0,122	47,06	126,78	1,87
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
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
508	Напиток "Витошка"+	6,34	200			16,9		0,3	120	20		
<b>Итого:</b>				<b>12,42</b>	<b>9,06</b>	<b>72,852</b>	<b>372,08</b>	<b>0,486</b>	<b>120,184</b>	<b>80,63</b>	<b>159,96</b>	<b>3,39</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>60,034</b>	<b>53,531</b>	<b>228,488</b>	<b>1 559,769</b>	<b>1,135</b>	<b>121,222</b>	<b>140,664</b>	<b>822,571</b>	<b>13,896</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 154,72 руб.  
 Стоимость за 10: 159,26 руб.

Старшая медсестра: [Подпись] / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: [Подпись] / Вотякова Татьяна Евгеньевна

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 4 кв. сад №8  
 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>												
0,25	Батон+	3,5	50									
35,1	Кофейный напиток+	15,49	200	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03			
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,79	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	11,5	0,95
	<b>Итого:</b>			4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
<b>Завтрак 2ой</b>												
				<b>10,6</b>	<b>5,85</b>	<b>61,75</b>	<b>342,23</b>	<b>0,22</b>	<b>0,49</b>	<b>2,13</b>	<b>247,9</b>	<b>1,86</b>
0,34	Вода питьевая+	3,33	200									
0,21	Мандарины+	17,57	100									
	<b>Итого:</b>			0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	9	0,002
	<b>Обед</b>			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>0,102</b>
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50									
119,1	Гуляш из отварной говядины+	24,31	80	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
83,1	Суп из овощей+	4,06	250	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,01	Соль+	0,06	6	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
487	Салат «Степной»	5,09	60								22,08	0,174
203,1	Напиток брусничный+	13,95	200	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,66	150	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
	<b>Итого:</b>			9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
	<b>Полдник</b>			<b>34,32</b>	<b>18,74</b>	<b>106,78</b>	<b>705,81</b>	<b>0,527</b>	<b>0,39</b>	<b>18,003</b>	<b>122,91</b>	<b>9,854</b>
281	Кефир*+	11,52	200									
0,4	Пряники+	6,3	70	5,8	5	8	100	0,078	0,344		240	0,2
	<b>Итого:</b>			2,352	3,717	23,436	136,766	0,024	0,017	1,4	9,128	0,661
	<b>Ужин</b>			<b>8,152</b>	<b>8,717</b>	<b>31,436</b>	<b>236,766</b>	<b>0,102</b>	<b>0,361</b>	<b>1,4</b>	<b>249,128</b>	<b>0,861</b>
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40									
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,44	150	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,3	Яйцо отварное+	6,67	50	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095
508	Напиток "Витюшка"+	6,34	200	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>			16,9				0,3	120	20		
	<b>Итого за день:</b>			<b>11,528</b>	<b>12,158</b>	<b>49,695</b>	<b>288,39</b>	<b>0,473</b>	<b>120,146</b>	<b>48,8</b>	<b>44,255</b>	<b>1,855</b>
				<b>65,399</b>	<b>45,664</b>	<b>257,16</b>	<b>1 611,196</b>	<b>1,382</b>	<b>121,417</b>	<b>108,333</b>	<b>708,193</b>	<b>14,532</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 141,58 руб.  
 Стоимость за 10: 159,26 руб.

Старшая медсестра: *Е.А. Шляхтова* / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: *Т.Е. Вотякова* / Вотякова Татьяна Евгеньевна

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 4 кв. сад №8  
 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		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
144,2	Запеканка из творога+	24,23	120	19,11	19,91	9,72	290,49					
34	Чай с молоком+	4,48	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
182,3	Соус сладкий+	3,75	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,48	75	1,19
1,1	Масло+	3,89	7	0,056	5,075	0,091	46,242			0,3	92,1	0,06
0,25	Батон+	2,8	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		1,68	0,014
	<b>Итого:</b>			<b>26,266</b>	<b>29,795</b>	<b>59,941</b>	<b>610,896</b>	<b>0,146</b>	<b>0,545</b>	<b>1,06</b>	<b>356,18</b>	<b>2,824</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
0,34	Вода питьевая+	3,33	200									
	<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5					
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04	5	11,15	0,08
478	Оладьи из печени (запеченные)	16,17	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	4,24	250	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06
104,2	Картофельное пюре+	5,68	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
71,1	Фрикадельки мясные+	9,4	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
	Огурцы конс. порциями+	10,36	60	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,74	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	<b>Итого:</b>			<b>29,074</b>	<b>17,589</b>	<b>107,862</b>	<b>706,198</b>	<b>0,592</b>	<b>13,552</b>	<b>52,848</b>	<b>163,472</b>	<b>12</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	15,3	250	6,375	6,625	11,75	129,25	0,063	0,2	1,3	275,5	0,125
337,1	Булочка "Тюменская"+	7,52	70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
	<b>Итого:</b>			<b>10,595</b>	<b>12,855</b>	<b>50,34</b>	<b>356,25</b>	<b>0,148</b>	<b>0,2</b>	<b>1,4</b>	<b>298,96</b>	<b>0,905</b>
<b>Ужин</b>												
212,1	Капуста тушеная+	5,8	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
139,1	Напиток клюквенный+	11,25	200	0,1		24,9	95,13	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
20	Сосиски+	30,37	70	7,97	12,56	0,67	147,69	0,02	0,53		17,71	1,2
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
	<b>Итого:</b>			<b>15,93</b>	<b>22,21</b>	<b>63,482</b>	<b>498,98</b>	<b>0,194</b>	<b>0,674</b>	<b>83,81</b>	<b>140,87</b>	<b>4,74</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>82,265</b>	<b>82,479</b>	<b>291,125</b>	<b>2 212,874</b>	<b>1,1</b>	<b>15,001</b>	<b>144,118</b>	<b>987,482</b>	<b>22,771</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 188,4 руб.  
 Стоимость за 10: 159,26 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Вотякова Татьяна Евгеньевна

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

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
 Мельник Ольга Александровна  
 М. П. 13 сентября 2019 г.  
 Подпись: *Ольга Мельник*  
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №8 «Снеговичок»

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>												
0,17	Джем+	1,96	20	0,12								
32,1	Чай+	0,34	200	0,8		13,64	52,32			8	4,4	0,1
0,25	Батон+	2,8	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024	0,4	17,6	3,28
269	Каша «Янтарная»+	16,88	200	8,48	21,86	10,16	269,7	0,21			9,2	0,76
<b>Итого:</b>				<b>12,44</b>	<b>22,42</b>	<b>42,68</b>	<b>419,484</b>	<b>0,274</b>	<b>0,064</b>	<b>9,71</b>	<b>139,23</b>	<b>1,26</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	14,17	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
<b>Итого:</b>				<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>												
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	2,85	250	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
0,13	Сметана в суп+	1,11	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,04	Сок тыквенный+	8,8	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
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
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	30,99	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
276	Салат из консервированных овощей+	10,11	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
<b>Итого:</b>				<b>30,312</b>	<b>26,292</b>	<b>62,78</b>	<b>604,83</b>	<b>0,5</b>	<b>0,174</b>	<b>35,22</b>	<b>181,11</b>	<b>5,356</b>
<b>Полдник</b>												
301	Булочка российская+	6,21	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281,1	Ряженка*+	13,6	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
<b>Итого:</b>				<b>10,76</b>	<b>8,38</b>	<b>54,13</b>	<b>335,322</b>	<b>0,124</b>	<b>0,106</b>	<b>0,65</b>	<b>267,65</b>	<b>0,887</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,74	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Огурцы конс. порциями+	10,36	60	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
171,2	Запеканка овощная+	11,52	200	6,86	7,67	40,06	247,08	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
<b>Итого:</b>				<b>11,67</b>	<b>8,067</b>	<b>106,582</b>	<b>528,32</b>	<b>0,282</b>	<b>0,272</b>	<b>26,3</b>	<b>157,67</b>	<b>4,8</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>66,682</b>	<b>65,259</b>	<b>287,172</b>	<b>1 975,256</b>	<b>1,22</b>	<b>0,666</b>	<b>81,88</b>	<b>784,86</b>	<b>17,043</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 138,43 руб.  
 Стоимость за 10: 159,26 руб.

Старшая медсестра: *Елена Шляхтова* / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: *Татьяна Вотякова* / Вотякова Татьяна Евгеньевна



День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-Зима 4 кв. сад №8  
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+	2,8	40									
36,2	Какао на молоке	12,83	200	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	7,17	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>			<b>11,15</b>	<b>8,2</b>	<b>54,66</b>	<b>340,514</b>	<b>0,204</b>	<b>0,254</b>	<b>1,11</b>	<b>219,82</b>	<b>0,22</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,26	Виноград+	20,83	100									
	<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>61,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>												
220,1	Мясо для супа+	12,72	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,1	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	19,72	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93
0,01	Соль+	0,06	6									
314,1	Соус томатный+	4,7	80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
80,1	Рассольник ленинградский+	4,04	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп+	1,11	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
52,1	Салат из квашеной капусты+	8,24	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
	<b>Итого:</b>			<b>26,38</b>	<b>24,83</b>	<b>111,34</b>	<b>688,95</b>	<b>0,352</b>	<b>0,472</b>	<b>256,81</b>	<b>179,37</b>	<b>11,544</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	11,01	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
298,2	Оладьи со сметаной+	4,13	79	5,076	5,172	32,025	195	0,095	0,095	0,216	63,024	0,651
297,1	Тесто для оладий+	3,56	70	4,883	1,526	25,963	137,13	0,105	0,091	0,437	52,031	0,835
	<b>Итого:</b>			<b>14,549</b>	<b>11,468</b>	<b>66,448</b>	<b>425,19</b>	<b>0,245</b>	<b>0,33</b>	<b>1,589</b>	<b>313,415</b>	<b>1,576</b>
<b>Ужин</b>												
178,1	Лапшевник с творогом+	17,62	200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,07	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
508	Напиток "Витошка"+	6,34	200			16,9		0,3	120	20		
	<b>Итого:</b>			<b>19,51</b>	<b>4,55</b>	<b>68,71</b>	<b>318,03</b>	<b>0,4</b>	<b>120,19</b>	<b>20,245</b>	<b>111,39</b>	<b>1,22</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>72,189</b>	<b>49,248</b>	<b>316,158</b>	<b>1 833,884</b>	<b>1,251</b>	<b>121,266</b>	<b>288,354</b>	<b>1 103,645</b>	<b>16,17</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 146,03 руб.  
Стоимость за 10: 159,26 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Вотякова Татьяна Евгеньевна

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима 4 кв. сад №8  
 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>												
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
0,25	Батон+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
32,1	Чай+	0,34	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,17	Джем+	1,96	20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
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
	<b>Итого:</b>			<b>15,84</b>	<b>18,93</b>	<b>41,75</b>	<b>400,25</b>	<b>0,138</b>	<b>0,346</b>	<b>12,79</b>	<b>207,9</b>	<b>6,08</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	4,54	50	0,02	0,02	4,9	21,34	0,015	0,01	82,5	8	1,1
	<b>Итого:</b>			<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>4,9</b>	<b>21,34</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>82,5</b>	<b>8</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
72,1	Борщ украинский+	4,81	250	2,5	7,5	16	141,8	0,06	0,06	14,9	37,48	1,23
0,13	Сметана в суп+	1,11	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
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+	12,72	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
255,2	Голубцы ленивые +	29,7	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
0,44	Сок фруктовый+	12,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04			40	0,8
	<b>Итого:</b>			<b>27,13</b>	<b>29,38</b>	<b>78,43</b>	<b>703,3</b>	<b>0,315</b>	<b>0,208</b>	<b>84,84</b>	<b>218,55</b>	<b>8,154</b>
<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+	6,75	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+	11,52	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
	<b>Итого:</b>			<b>7,48</b>	<b>7,655</b>	<b>24,74</b>	<b>197,69</b>	<b>0,095</b>	<b>0,356</b>	<b>1,4</b>	<b>246,52</b>	<b>0,672</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
104,1	Картофельное пюре+	3,37	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
248,1	Сельдь с растительным маслом и луком+	18,54	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
481	Кисель из брусники	8,86	200	0,12	0,08	18,79	76,38			3	8,84	0,15
	<b>Итого:</b>			<b>13,914</b>	<b>10,452</b>	<b>54,294</b>	<b>372,208</b>	<b>0,168</b>	<b>0,112</b>	<b>11,648</b>	<b>93,992</b>	<b>1,8</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>64,384</b>	<b>66,437</b>	<b>204,114</b>	<b>1 694,788</b>	<b>0,731</b>	<b>1,032</b>	<b>193,178</b>	<b>774,962</b>	<b>17,806</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 155,03 руб.  
 Стоимость за 10: 159,26 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ Вотякова Татьяна Евгеньевна