

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 4 кв. ясли №8  
 Возрастная категория: Дети-ясли




### 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			
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,68	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
0,25	Батон+	2,1	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло+	3,89	7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
35,1	Кофейный напиток+	11,05	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
<b>Итого:</b>				<b>16,07</b>	<b>13,475</b>	<b>69,073</b>	<b>463,015</b>	<b>0,18</b>	<b>0,397</b>	<b>1,57</b>	<b>335,5</b>	<b>2,28</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины+	13,18	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
<b>Итого:</b>				<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>
<b>Обед</b>												
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,13	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
314,1	Соус томатный+	1,76	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	2,16	50	0,75	2,5	3,125	52	0,013	0,025	2,038	19,4	0,738
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+	1,83	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
250,2	Биточки+	15,59	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,44	Сок фруктовый+	9,45	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
<b>Итого:</b>				<b>28,17</b>	<b>15,15</b>	<b>106,745</b>	<b>582,5</b>	<b>0,392</b>	<b>0,291</b>	<b>16,988</b>	<b>145,2</b>	<b>5,834</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	12,22	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
302,1	Сырная палочка+	7,7	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
<b>Итого:</b>				<b>11,34</b>	<b>23,643</b>	<b>34,377</b>	<b>392,933</b>	<b>0,122</b>	<b>0,282</b>	<b>1,15</b>	<b>301,727</b>	<b>0,682</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
201,1	Картофель, тушеный с молоком, яйцом и сметаной+	5,71	150	4,91	2,32	25,22	139,49	0,03	0,16	13,25	36,08	1,57
123,4	Компот из плодов сушеных+	4,16	200	1,467		47,2	185,333					
<b>Итого:</b>				<b>9,017</b>	<b>2,8</b>	<b>86,1</b>	<b>395,623</b>	<b>0,1</b>	<b>0,19</b>	<b>13,25</b>	<b>50,08</b>	<b>3,13</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>65,197</b>	<b>55,218</b>	<b>301,919</b>	<b>1 862,572</b>	<b>0,838</b>	<b>1,181</b>	<b>61,457</b>	<b>858,757</b>	<b>12</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 117,41 руб.  
 Стоимость за 10: 119,98 руб.

Старшая медсестра:  / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер:  / Вотякова Татьяна Евгеньевна



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

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
 Мельник Ольга Александровна  
 М. П. 13 сентября 2019 г.  
 Подпись: *О.А. Мельник*  
 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>												
0,25	Батон+	2,1	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
3,1	Каша рисовая молочная+	9,05	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,17	Джем+	0,98	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05
34	Чай с молоком+	3,72	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>			<b>9,14</b>	<b>5,77</b>	<b>60,03</b>	<b>329,25</b>	<b>0,108</b>	<b>0,228</b>	<b>5,08</b>	<b>211,52</b>	<b>1,83</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	6,82	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</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>												
216,1	Помидоры свежие порциями+	7,65	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,19
220,1	Мясо для супа+	12,72	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	5									
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
70,1	Борщ сибирский+	2,83	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп+	0,83	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,44	Сок фруктовый+	9,45	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
251,1	Азу с говядиной+	38,26	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
	<b>Итого:</b>			<b>22,44</b>	<b>21,155</b>	<b>58,865</b>	<b>536,745</b>	<b>0,338</b>	<b>0,143</b>	<b>49,49</b>	<b>152,09</b>	<b>6,75</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	9,16	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники+	1,8	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>			<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</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
248	Сельдь с раст. маслом+	33,77	75	10,256	8,419	0,056	115,969				57,9	0,011
32,1	Чай+	0,27	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	14,46	180	2,52	13,71	13,11	187,23	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
	<b>Итого:</b>			<b>15,356</b>	<b>22,689</b>	<b>23,526</b>	<b>360,499</b>	<b>0,113</b>	<b>0,113</b>	<b>17,16</b>	<b>134,18</b>	<b>4,997</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,546</b>	<b>56,299</b>	<b>173,611</b>	<b>1 433,994</b>	<b>0,637</b>	<b>0,67</b>	<b>196,26</b>	<b>669,69</b>	<b>15,769</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 157,07 руб.  
 Стоимость за 10: 119,98 руб.

Старшая медсестра: *Шляхтова Елена Анатольевна* / Шляхтова Елена Анатольевна

Бухгалтер: *Вотякова Татьяна Евгеньевна* / Вотякова Татьяна Евгеньевна

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



**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+	2,1	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
3,1	Каша рисовая молочная+	9,05	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
0,17	Джем+	0,98	10	0,06		6,82	26,16				2,2	0,05
34	Чай с молоком+	3,72	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>			<b>9,14</b>	<b>5,77</b>	<b>60,03</b>	<b>329,25</b>	<b>0,108</b>	<b>0,228</b>	<b>5,08</b>	<b>211,52</b>	<b>1,83</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	6,82	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</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>												
216,1	Помидоры свежие порциями+	7,65	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
220,1	Мясо для супа+	12,72	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
70,1	Борщ сибирский+	2,83	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
0,13	Сметана в суп+	0,83	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,44	Сок фруктовый+	9,45	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
251,1	Азу с говядиной+	38,26	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
	<b>Итого:</b>			<b>22,44</b>	<b>21,155</b>	<b>58,865</b>	<b>536,745</b>	<b>0,338</b>	<b>0,143</b>	<b>49,49</b>	<b>152,09</b>	<b>6,75</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	9,16	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники+	1,8	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>			<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</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
248	Сельдь с раст. маслом+	33,77	75	10,256	8,419	0,056	115,969				57,9	0,011
32,1	Чай+	0,27	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	14,46	180	2,52	13,71	13,11	187,23	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
	<b>Итого:</b>			<b>15,356</b>	<b>22,689</b>	<b>23,526</b>	<b>360,499</b>	<b>0,113</b>	<b>0,113</b>	<b>17,16</b>	<b>134,18</b>	<b>4,997</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>52,546</b>	<b>56,299</b>	<b>173,611</b>	<b>1 433,994</b>	<b>0,637</b>	<b>0,67</b>	<b>196,26</b>	<b>669,69</b>	<b>15,769</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 157,07 руб.  
 Стоимость за 10: 119,98 руб.

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

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

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 4 кв. ясли №8  
 Возрастная категория: Дети-ясли

"УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
 Мельник Ольга Александровна  
 М.П. \_\_\_\_\_  
 Подпись \_\_\_\_\_  
 13 сентября 2019 г.  
*кр 618*

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение детский сад №8 «Снеговичок»

### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
6.1	Каша манная молочная+	11,21	200	8	5,2	34,4	217,867	0,08	0,2	0,96	198,4	0,427
268	Бутерброды с маслом+	7,65	30/10	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03			
35,1	Кофейный напиток+	11,05	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
<b>Итого:</b>				<b>12,35</b>	<b>13,95</b>	<b>65,72</b>	<b>435,667</b>	<b>0,18</b>	<b>0,42</b>	<b>1,83</b>	<b>386,56</b>	<b>1,487</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0.26	Виноград+	18,75	90	0,54	0,18	13,5	55,08	0,044	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>0,044</b>	<b>0,018</b>	<b>5,4</b>	<b>27</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>												
245	Суп - лапша домашняя+	0,53	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245.1	Лапша домашняя+	0,72	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018			
239,1	Мясо для супа (куры)+	5,12	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,04	150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,84	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
0.09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	11,08	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
0.01	Соль+	0,05	5									
104,2	Картофельное пюре+	4,78	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
<b>Итого:</b>				<b>34,2</b>	<b>24,268</b>	<b>93,088</b>	<b>727,823</b>	<b>0,4</b>	<b>0,244</b>	<b>24,236</b>	<b>189,68</b>	<b>7,183</b>
<b>Полдник</b>												
270	Горячий бутерброд с сыром+	10,31	22,5/3,375/19,8	6,615	10,035	12,251	168,548	0,006		0,105	151,796	0,119
281,1	Ряженка*+	10,2	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
<b>Итого:</b>				<b>10,965</b>	<b>13,785</b>	<b>18,551</b>	<b>244,548</b>	<b>0,036</b>	<b>0,02</b>	<b>0,555</b>	<b>337,796</b>	<b>0,269</b>
<b>Ужин</b>												
16.1	Сырники из творога+	19,9	100	7,4	3,54	8,76	95					
183	Соус сметанный+	0,74	20	0,32	0,4	1,12	9,68	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	4,08	150	0,1		26,5	92,7		0,008	0,008	4,416	0,032
<b>Итого:</b>				<b>7,82</b>	<b>3,94</b>	<b>36,38</b>	<b>197,38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,248</b>	<b>0,558</b>	<b>158,166</b>	<b>1,222</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>65,875</b>	<b>56,123</b>	<b>227,239</b>	<b>1 660,497</b>	<b>0,72</b>	<b>0,949</b>	<b>32,579</b>	<b>1 099,202</b>	<b>10,701</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 127 руб.  
 Стоимость за 10: 119,98 руб.

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

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

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима 4 кв. ясли №8  
 Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
 Мельник Ольга Александровна  
 М.П. Подпись: \_\_\_\_\_  
 13 сентября 2019 г.  
 кр 618

Муниципальное бюджетное 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,82	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
32,1	Чай+	0,27	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
15,1	Омлет натуральный+	11,76	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
	<b>Итого:</b>			<b>7,28</b>	<b>11,72</b>	<b>3,34</b>	<b>147,4</b>	<b>0,042</b>	<b>0,224</b>	<b>3,19</b>	<b>73,04</b>	<b>3,7</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	8,5	60	0,9	0,06	12,6	52,38	0,024	0,06	6	4,8	0,72
	<b>Итого:</b>			<b>0,9</b>	<b>0,06</b>	<b>12,6</b>	<b>52,38</b>	<b>0,024</b>	<b>0,06</b>	<b>6</b>	<b>4,8</b>	<b>0,72</b>
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	1,08	5									
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
0,44	Сок фруктовый+	9,45	150	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,04	4	0,45			20,69	0,03	0,01	3	26,99	0,6
68,1	Борщ с фасолью+	2,48	150	2,1	3,03	6,88	63,54	0,04	0,03	4,07	14,72	0,116
0,13	Сметана в суп+	1,11	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	26,82	0,87
234,3	Рыба горбуша припущенная+	30,07	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
323,1	Картофельное пюре с морковью+	5,55	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	3,8	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
220,1	Мясо для супа+	12,72	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375
	<b>Итого:</b>			<b>27,005</b>	<b>17,195</b>	<b>60,42</b>	<b>501,47</b>	<b>0,318</b>	<b>0,304</b>	<b>41,863</b>	<b>182,335</b>	<b>5,351</b>
147,1	Блины+	4,69	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
281	Кефир+	8,61	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,69	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>8,65</b>	<b>6,65</b>	<b>32,9</b>	<b>211,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>1,08</b>	<b>197,15</b>	<b>0,97</b>
	<b>Ужин</b>											
168,1	Запеканка капустная+	11,39	180	7,392	6,696	29,94	201,636	0,09	0,109	42,36	114,108	1,69
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+	5,6	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	9,8	200	0,8	0,533	42,667	169,467	0,013	0,013	66	6,88	0,947
	<b>Итого:</b>			<b>11,112</b>	<b>8,829</b>	<b>86,167</b>	<b>468,403</b>	<b>0,174</b>	<b>0,177</b>	<b>117,43</b>	<b>152,468</b>	<b>4,326</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>54,947</b>	<b>44,454</b>	<b>195,427</b>	<b>1 380,753</b>	<b>0,697</b>	<b>1,065</b>	<b>169,563</b>	<b>609,793</b>	<b>15,067</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 135,7 руб.  
 Стоимость за 10: 119,98 руб.

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

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



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



### 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>												
34	Чай с молоком+	4,96	200									
182,3	Соус сладкий+	3,13	25	2,133	2,133	16,533	93,867	0,013	0,08			
0,25	Батон+	2,1	30	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,48	75	1,187
25,2	Залежанка из творога+	18,12	90	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>			17,883	2,988	14,886	152,424	0,045	0,189	0,207	107,919	0,486
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	10	75									
	<b>Итого:</b>			0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	1,08	5									
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
478	Оладьи из печени (запеченные)	11,78	60	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
				9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	2,55	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64
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+	6,91	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
166,1	Картофельное пюре+	3,65	130	2,817	1,011	18,85	101,328					
0,01	Соль+	0,04	4									
0,05	Сок виноградный+	9,45	150								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>			23,552	12,363	70,97	493,728	0,378	10,173	42,17	119,545	8,126
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	12,22	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053				
301	Булочка российская+	5,31	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	1,04	204,507	0,093
	<b>Итого:</b>			9,451	8,23	48,664	303,533	0,122	0,282	1,083	221,35	0,682
<b>Ужин</b>												
139,1	Напиток клюквенный+	8,45	150	0,1								
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023	2,81	2,98	0,17
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,12	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	23,24	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
	<b>Итого:</b>			19,38	13,14	38,77	347,95	0,298	0,043	22,935	59,76	2,952
	<b>Итого за день:</b>			76,779	41,272	224,833	1 572,804	0,963	10,901	70,875	681,474	15,778

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 141,23 руб.  
 Стоимость за 10: 119,98 руб.

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

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Вотяжкова Татьяна Евгеньевна





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



### 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+	2,1	30	2,28	0,27	14,01	68,89					
36,2	Какао на молоке	9,65	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,048	0,018		6,9	0,57
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	5,37	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>8,34</b>	<b>6,17</b>	<b>41</b>	<b>255,18</b>	<b>0,05</b>	<b>0,17</b>	<b>0,84</b>	<b>164,78</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,125	0,025	0,2	1,5					
0,09	Хлеб ржаной+	1,52	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,025	12,5		27,875	0,2
259	Птица, тушенная в соусе с овощами**	15,05	180	8,66	5,55	16,49	151	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,02	2					0,1	0,11	7,34	41,3	1,5
314,1	Соус томатный+	3,52	60	1,02	2,7	4,68	48				7,36	0,058
80,1	Рассольник ленинградский+	2,43	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,012	0,012	1,68	12	0,42
52,1	Салат из квашеной капусты+	5,49	40	0,3	2	3,3	32	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
239,1	Мясо для супа (куры)+	3,84	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
	Компот из консервированных плодов+	6,19	150	0,12		23	93,3	0,068		1,695	17,768	1,05
275	<b>Итого:</b>			<b>26,235</b>	<b>25,3</b>	<b>71,193</b>	<b>622,53</b>	<b>0,12</b>	<b>0,024</b>	<b>1,8</b>	<b>6,3</b>	<b>0,33</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	9,16	150	3,9	4	7,1	77,8	0,322	0,251	38,065	147,293	5,978
298,2	Оладьи со сметаной+	3,35	68	4,33	4,414	27,328	166,4	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
297,1	Тесто для оладий+	3,06	60	4,185	1,308	22,254	117,54	0,081	0,081	0,184	53,78	0,55
	<b>Итого:</b>			<b>12,415</b>	<b>9,722</b>	<b>56,682</b>	<b>361,74</b>	<b>0,09</b>	<b>0,078</b>	<b>0,375</b>	<b>44,598</b>	<b>0,716</b>
<b>Ужин</b>												
178,1	Лапшевник с творогом+	13,14	150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,211	0,319	1,339	251,758	1,336
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,72	25	0,5	1	3,75	25	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866
0,35	Сок яблочно-виноградный +	9,45	150	0,45		20,69	80,42	0,025	0,075	0,075	15,425	0,05
	<b>Итого:</b>			<b>15,13</b>	<b>3,52</b>	<b>59,92</b>	<b>321,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>62,12</b>	<b>44,712</b>	<b>228,795</b>	<b>1 560,9</b>	<b>0,105</b>	<b>0,16</b>	<b>3,191</b>	<b>112,075</b>	<b>1,516</b>
								<b>0,796</b>	<b>0,918</b>	<b>45,385</b>	<b>863,146</b>	<b>9,75</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 96,14 руб.  
 Стоимость за 10: 119,98 руб.

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

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