

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД
 Возрастная категория: Дети-сад к1

КОПИЯ ВЕРНА



" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №48 "Родничок"
 Стаирнова Вера Николаевна
 М. П. 25 марта 2019 г.

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,97	40/5/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
35,2	Кофейный напиток	9,25	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	6,35	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:			9,12	14,67	37,59	320,8	0,13	0,48	3,02	489,1	0,54
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	8,96	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
0,34	Вода питьевая+	3,7	200								9	0,002
	Итого:			0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	36,2	0,242
Обед												
227,1	Плов из отварной говядины+	28,86	220	14,338	15,84	42,154	368,72	0,124		7,48	32,933	3,032
311,1	Томаты консервированные порциями+	8,07	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
79,1	Рассольник домашний+	7,29	250	2,25	5,13	14,63	121,5	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,049
0,13	Сметана в суп+	1,17	9	0,216	0,72	0,198	8,136		0,018	0,045	6,48	0,018
0,09	Хлеб ржаной+	1,71	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
273	Напиток "Валитек"+	6,24	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
222	Зелень в суп+	0,69	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			21,429	22,575	108,569	761,986	0,311	0,154	38,588	143,133	9,115
Полдник												
301	Булочка российская+	3,59	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
37,1	Молоко кипяченое+	11,63	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			9,351	8,197	48,597	303,2	0,119	0,229	1,083	237,243	0,689
Ужин												
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,11	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,44	Сок фруктовый+	6,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	1,42	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
171,2	Запеканка овощная+	14,8	220	7,546	8,437	44,066	271,788	0,209	0,176	23,98	89,507	2,464
183	Соус сметанный+	0,86	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
	Итого:			13,129	9,664	97,523	512,601	0,357	0,244	32,188	156,724	4,556
	Итого за день:			53,75	55,266	298,759	1 927,531	0,949	1,131	122,879	1 062,4	15,142

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 134,43 руб.
 Стоимость за 10: 1348,82 руб.
 Старшая медсестра: *В. Стаирнова*

Бухгалтер: *[Подпись]*

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД
 Возрастная категория: Дети-сад к1



" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №35 "Родничок"
 Смирнова Вера Николаевна
 26 марта 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		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
2,1	Каша пшённая молочная+	10,2	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
1	Масло в кашу+	0,75	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
34	Чай с молоком+	4,68	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
266	Бутерброды с джемом+	3,62	33,333/16,667	2,092	3,275	24,067	134,167	0,042	0,025	0,4	8,75	0,575
	Итого:			15,448	16,857	91,251	585,509	0,302	0,329	1,8	284,76	3,439
Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+	3,7	200								9	0,002
0,02	Бананы+	11,33	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Итого:			1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	15,4	0,482
Обед												
104,2	Картофельное пюре+	9,05	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
220,1	Мясо для супа+	13,7	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
313,1	Соус томатный с овощами+	0,69	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
65,1	Свекольник	3,67	250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,46	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
112,3	Котлеты или биточки из семги	22,8	80	11,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,71	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,13	Сметана в суп+	1,3	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	1,71	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95*
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
222	Зелень в суп+	0,69	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			29,935	24,805	109,627	778,05	0,524	15,761	45,6	265,34	8,482
Полдник												
281,1	Ряженка*+	12,81	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,18	Вафли+	0,15	21	0,504	0,441	12,6	54,684	0,005	0,002		1,575	0,095
	Итого:			6,304	5,441	21	156,906	0,05	0,028	0,6	249,575	0,294
Ужин												
	Кисель из брусники	5,65	200									
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,35	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	1,06	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
180,1	Вареники ленивые+	48,05	180	22,2	21,396	31,44	408,15	0,09	0,36	0,3	196,32	1,17
	Итого:			25,25	22,134	50,445	504,25	0,15	0,393	0,33	211,115	1,903
	Итого за день:			78,137	69,316	289,123	2 094,555	1,057	16,55	56,33	1 026,19	14,6

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 167,09 руб.
 Стоимость за 10: 148,82 руб.
 Старшая медсестра: *С. Смирнова*

Бухгалтер: *Смирнова*

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД
 Возрастная категория: Дети-сад к1



"УТВЕРЖДАЮ"
 МОУ ДОУ города Нижневартовска ДС
 №49 "Родничок"
 Смирнова Вера Николаевна
 27 марта 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												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	6,49	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
33	Чай с сахаром+	1,37	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,97	10,638/5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:			6,22	11,87	14,73	240,5	0,07	0,24	1,39	332,9	1,21
Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+	3,7	200								9	0,002
0,26	Соус томатный+	12,08	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	33	0,482
Обед												
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,4	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033	3,06
314,1	Соус томатный+	0,8	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	0,75	3	0,06	4,38	0,06	39,636		0,006		1,44	0,012
245	Суп - лапша домашняя+	1,13	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
0,44	Сок фруктовый+	6,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
245,1	Лапша домашняя+	2,47	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,11	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	1,71	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	0,69	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из хур+	24,53	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
	Итого:			29,414	22,501	115,16	762,397	0,491	0,398	21,09	184,479	9,05
Полдник												
340,1	Пирожки простые печеные с повидлом	3,82	60	3,456	1,404	33,336	159,6	0,06	0,036	0,024	11,64	0,816
37,1	Молоко кипяченое+	11,63	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			8,556	6,704	42,736	263	0,11	0,196	1,064	232,04	0,916
Ужин												
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,33	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	1,42	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	13,12	230	3,416	9,396	21,126	182,62	0,161	0,161	44,16	53,751	1,679
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,71	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
	Итого:			8,616	9,946	71,066	404,72	0,291	0,341	279,16	86,051	8,229
	Итого за день:			53,286	51,181	255,692	1 719,577	1,002	1,191	307,504	868,47	19,887

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану: 117,11 руб.
 Стоимость за 10: 118,82 руб.
 Старшая медсестра: *Смирнова В.Н.*

Бухгалтер: *[Подпись]*

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД
 Возрастная категория: Дети-сад к1

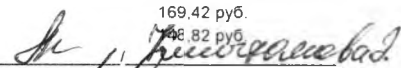



"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №49 "Родничок"
 Смирнова Вера Николаевна
 М. П. 28 марта 2019 г.
 Подпись _____

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
185.1	Соус клюквенный+	0,51	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
36.2	Какао на молоке	12,22	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
150.1	Суфле творожное+	45,92	180	32,175	17,1	33,525	410,4	0,09	0,405	0,495	233,258	0,99
0,25	Батон нарезной+	2,31	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			40,585	21,69	81,555	678,78	0,25	0,435	3,265	485,908	2,21
Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+	3,7	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	8,63	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:			0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	21,8	1,762
Обед												
249.1	Уха с перловой крупой**	3,28	250	2,38	2,75	17,5	108,25	0,1	0,06	9,26	20,15	1,066
273.4	Напиток лимонный	2,86	200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
249.2	Рыба лосось (семга) для супа**	8,41	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
222	Зелень в суп+	0,69	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
313.1	Соус томатный с овощами	0,69	30	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	1,71	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
250.2	Биточки+	22,09	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
221.2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	6,32	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
	Итого:			29,16	24,26	90,01	685,85	0,361	0,376	29,742	214,12	7,489
Полдник												
0,24	Йогурт+	14,08	200	6,944	2,083	4,861	65			0,833	172,222	0,139
0,14	Печенье+	0,14	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			8,624	4,738	21,601	162,69	0,017	0,053	0,833	178,742	0,611
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,06	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
319.1	Рулет картофельный с овощами+	19,89	220	6,655	12,738	36,08	286	0,283	0,283	41,954	62,392	3,08
316.1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	6,61	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
123.2	Компот из свежих плодов груш+	8,22	200	0,16		24,08	98	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
	Итого:			10,565	16,576	83,665	530,1	0,369	0,346	73,314	98,957	5,913
	Итого за день:			88,966	67,296	284,671	2 091,564	1,021	1,226	239,154	999,527	17,984

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 169,42 руб.
 Стоимость за 10: 1698,82 руб.

Старшая медсестра 
 Бухгалтер 

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД
 Возрастная категория: Дети-сад к1



"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №39 "Родничок"
 Старшая медсестра Вера Николаевна
 Подпись: _____
 29 марта 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												
268	Бутерброды с маслом+	3,56	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	1,37	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
3,1	Каша рисовая молочная+	11,27	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
1	Масло в кашу+	0,75	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
	Итого:			9,606	17,832	50,244	449,642	0,12	0,264	1,06	210,28	1,924
Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+	3,7	200								9	0,002
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	24,2	1,842
Обед												
311,1	Томаты консервированные порциями+	8,07	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
223	Макаронник с говядиной+	33,7	220	36,252	34,913	45,53	640,87	0,311		2,808	143,478	8,322
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
222	Зелень в суп+	0,69	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
74,1	Ши из свежей капусты с картофелем+	4,25	250	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
0,09	Хлеб ржаной+	1,71	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп+	1,17	9	0,216	0,72	0,198	8,136		0,018	0,045	6,48	0,018
0,44	Сок фруктовый+	6,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			43,753	41,418	100,755	965,676	0,505	0,158	38,183	292,068	12,839
Полдник												
334	Плюшка Новомосковская	3,38	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651
37,1	Молоко кипяченое+	11,63	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			9,2	8,9	42,049	283,4	0,137	0,16	1,071	238,494	0,751
Ужин												
312,2	Икра кабачковая порционная+	4,45	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
468	Омлет с картофелем	28,55	110	6,738	13,2	7,384	176	0,096	53,543	9,048	60,72	1,815
123,4	Компот из плодов сушеных+	5,48	200	1,5		47,2	185,4					
0,1	Хлеб пшеничный+	1,42	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			13,058	21,63	80,984	565	0,194	53,609	13,248	98,02	3,185
	Итого за день:			75,936	89,804	281,632	2 296,158	0,972	54,215	57,562	863,063	20,541

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 144,47 руб.
 Стоимость за 10: 148,82 руб.
 Старшая медсестра: Вера Николаевна
 Бухгалтер: _____

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД
 Возрастная категория: Дети-сад к1



"УТВЕРЖДАЮ"

МДОУ города Нижневартовска ДС
 №49 "Родничок"
 М.П. М. П. М. П.
 Подпись: _____
 18 марта 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												
17.4	Суп молочный с крупой (пшеничная)	6,35	200									
36.2	Какао на молоке	12,22	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
268	Бутерброды с маслом+	3,56	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			7,06	11,69	36	277,15	0,13	0,03	2,6	249,75	0,87
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	8,96	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
0,34	Вода питьевая+	3,7	200								9	0,002
	Итого:			0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	36,2	0,242
Обед												
236	Печень по – строгановски+	15,31	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	8,07	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
273	Напиток "Валитек"+	6,24	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,13	Сметана в суп+	1,04	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
83,1	Суп из овощей+	4,95	250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	1,71	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+	0,69	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	13,7	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
106,1	Рис припущенный+	2,69	110	2,567	2,493	25,08	145,273	0,022	0,015		3,557	0,352
	Итого:			25,254	21,638	93,603	690,315	0,389	0,185	44,873	139,307	10,623
Полдник												
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	3,43	50	2,88	1,24	23,94	118	0,05	0,03	0,17	10,02	0,82
37,1	Молоко кипяченнов+	11,63	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			7,98	6,54	33,34	221,4	0,1	0,19	1,21	230,42	0,92
Ужин												
0,08	Шоколад+	13,18	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005	0,007		4,5	0,85
34,1	Чай с лимоном+	2,59	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	1,42	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,11	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	31,45	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
	Итого:			27,7	26,02	64,5	604,9	0,408	0,05	20,6	88,64	4,677
	Итого за день:			68,714	66,048	233,923	1 822,709	1,059	0,479	117,283	744,317	17,332

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 157,96 руб.
 Стоимость за 10: 1 822,709 руб.
 Старшая медсестра: *М. П. М. П. М. П.*
 Бухгалтер: _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД
Возрастная категория: Дети-сад к1



"УТВЕРЖДАЮ"
М.П. Д.С. города Нижневартовска ДС
"Родничок"
Сидорова Вера Николаевна
19 марта 2019 г.

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	Масло в кашу+	0,75	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
8,1	Каша кукурузная молочная+	10,49	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
34	Чай с молоком+	4,68	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,97	10,638/40/5	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:			16,076	20,652	65,774	517,342	0,14	0,324	1,59	382,79	3,014
Завтрак 2ой												
0,26	Виноград+	12,08	80	0,48	0,16	12	48,96	0,04	0,016	4,8	24	0,48
0,34	Вода питьевая+	3,7	200								9	0,002
	Итого:			0,48	0,16	12	48,96	0,04	0,016	4,8	33	0,482
Обед												
234,4	Рыба семга припущенная+	28,53	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	4,32	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
323,1	Картофельное пюре с морковью+	9,61	150	3,08	3,47	22,1	131,84	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
220,1	Мясо для супа+	13,7	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,71	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,13	Сметана в суп+	1,04	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	1,71	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
80,1	Рассольник ленинградский+	5,86	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
222	Зелень в суп+	0,69	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			33,177	21,265	122,573	724,182	0,472	0,474	96,14	173,52	6,435
Полдник												
0,14	Печенье+	0,14	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,24	Йогурт+	14,08	200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139
	Итого:			8,624	4,738	21,601	162,69	0,017	0,053	0,833	178,742	0,611
Ужин												
309,2	Огурцы консервированные порциями+	8,4	60									
314,1	Соус томатный+	0,67	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,1	Хлеб пшеничный+	1,42	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
103,1	Макаронные изделия отварные+	2,01	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,25	5	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
132	Кисель из смеси сухофруктов	3,38	200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
20	Сосиски		70	8,4	15,4	2,1	168				189	
	Итого:			24,342	28,019	133,277	741,539	0,284	0,153	0,74	256,922	3,148
	Итого за день:			82,699	74,834	355,225	2 194,713	0,953	1,02	104,103	1 024,974	13,69

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 144,15 руб.
Стоимость за 10: 148,82 руб.
Старшая медсестра: Сидорова В.Н.

Бухгалтер: Сидорова В.Н.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД
 Возрастная категория: Дети-сад к1



"УТВЕРЖДАЮ":
 М.П. города Нижневартовска ДС
 №49 "Родничок"
 Сидорова Вера Николаевна
 29 марта 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												
268	Бутерброды с маслом+	3,56	40/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	9,25	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	6,8	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:			9,05	14,05	52,12	372,8	0,17	0,51	2,84	389,72	1,03
Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+	3,7	200								9	0,002
0,02	Бананы+	11,33	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Итого:			1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	15,4	0,482
Обед												
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной+	1,71	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,44	Сок фруктовый+	6,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
212,2	Капуста тушеная+	9,05	150	4,12	9,1	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
261	Котлеты рубленные из птицы+*	18,84	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
314,1	Соус томатный+	0,8	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
300,2	Клѐчки+	1,97	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
253,2	Суп картофельный с клецками+	5,78	250	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
	Итого:			26,751	29,253	106,294	774,212	0,416	0,32	82,16	264,021	7,653
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,63	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка+	13,26	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												
146,1	Пудинг из творога+	49,93	180	23,52	24,645	43,86	481,935	0,099	0,399	0,3	219,21	3,915
0,1	Хлеб пшеничный+	1,42	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,35	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,46	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
	Итого:			29,02	25,495	115,9	792,135	0,199	0,519	2,83	294,78	6,445
	Итого за день:			79,717	99,812	335,388	2 517,267	0,963	1,645	97,024	1 320,429	16,534

Стоимость рациона: руб
 Стоимость по плану: 159,72 руб.
 Стоимость за 10: 148,82 руб.
 Старшая медсестра: *Сидорова В.Н.*
 Бухгалтер: *Сидорова В.Н.*

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД
 Возрастная категория: Дети-сад к1



"УТВЕРЖДАЮ":
 Директор ДОУ города Нижневартовска ДС
 "Родничок"
 Сидорова Вера Николаевна
 21 марта 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												
6,1	Каша манная молочная+	10,86	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
266	Бутерброды с джемом+	4,35	40/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
1	Масло в кашу+	0,75	3	0,056	5,082	0,084	46,242		0,014		1,68	0,014
34	Чай с молоком+	4,68	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:			12,366	16,112	78,164	508,942	0,15	0,334	1,92	285,58	2,324
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	8,63	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
0,34	Вода питьевая+	3,7	200								9	0,002
	Итого:			0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	21,8	1,762
Обед												
220,1	Мясо для супа+	13,7	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	5,48	250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,33	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,09	Хлеб ржаной+	1,71	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,71	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
222	Зелень в суп+	0,69	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
228,1	Перец фаршированный мясом и рисом+	46,95	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
	Итого:			26,725	14,295	77,047	542,64	0,335	0,988	342,72	125,046	10,529
Полдник												
0,18	Вафли+	0,15	21	0,504	0,441	12,6	54,684	0,005	0,002		1,575	0,095
281,1	Ряженка*+	12,81	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
	Итого:			6,304	5,441	21	156,906	0,05	0,028	0,6	249,575	0,294
Ужин												
	Компот из консервированных плодов+	19,6	200									
0,1	Хлеб пшеничный+	1,42	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,3	Яйцо отварное+	10,76	27	3,189	2,888	0,176	39,456	0,002	0,009			
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	11,94	180	2,52	13,704	13,116	187,236	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
	Итого:			9,509	17,042	36,632	341,492	0,142	0,099	16,86	62,44	2,306
	Итого за день:			54,936	52,922	220,683	1 584,124	0,701	1,464	494,1	744,441	17,215

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 169,18 руб.
 Стоимость за 10: 148,82 руб.
 Старшая медсестра: *Сидорова Вера Николаевна*

Бухгалтер: _____

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД
 Возрастная категория: Дети-сад к1



" УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №49 "Родничок"
 Смирнова Вера Николаевна
 М. П.
 22 марта 2019 г.
 Подпись *В.Смирнова*

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
17,4	Суп молочный с крупой (пшеничная)	6,35	200									
268	Бутерброды с маслом+	3,56	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,2	Кофейный напиток	9,25	200	3,1	2,8	22,9	129,3	0,06	0,25	1,73	160,6	0,19
	Итого:			5,55	10,35	37,52	265,3	0,11	0,28	1,73	169,9	0,81
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
0,34	Вода питьевая+	3,7	200								9	0,002
	Итого:			0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	24,2	1,842
Обед												
222	Зелень в суп+	0,69	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	18,36	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,11	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,44	Сок фруктовый+	6,8	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,01	Соль+	0,08	6								22,08	0,174
164,1	Картофель отварной+	7,49	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,09	Хлеб ржаной+	1,71	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,25	5	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
96,1	Суп с бобовыми+	2,42	250	8,32	5,55	19,18	157,6	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32
220,1	Мясо для супа+	13,7	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
	Итого:			31,405	25,555	93,667	725,99	0,485	0,312	35,77	228,85	8,349
Полдник												
	Булочка "Тюменская"+	3,57	60	3,376	4,984	30,872	181,6	0,068		0,08	18,768	0,624
37,1	Молоко кипяченое+	11,63	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			8,476	10,284	40,272	285	0,118	0,16	1,12	239,168	0,724
Ужин												
24,1	Омлет с сыром+	39,58	110	13,888	14,163	2,063	190,713	0,055	0,33	0,261	204,325	1,829
	Кисель из брусники	5,65	200									
0,1	Хлеб пшеничный+	1,42	40	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
486	Салат «Витаминный»	5,83	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
	Итого:			18,348	19,663	29,353	369,403	0,158	0,36	3,481	228,095	3,138
	Итого за день:			64,099	65,876	208,412	1 678,133	0,887	1,136	46,101	890,213	14,863

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 159,59 руб.
 Стоимость за 10: 148,82 руб.
 Старшая медсестра: *В.Смирнова*
 Бухгалтер: *С.Смирнова*