

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г.Нижневартовска ДС №5
"Мечта"
Радзевика Е. В.
М.П. 30 декабря 2021 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											
6,1	Каша манная молочная+		150	5,925	3,9	25,8	163,35	0,06	0,158	0,72	148,8	0,323
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
717	Плетенка с маком		40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
1,1	Масло+		10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:			15,605	15,75	92,73	576,31	0,16	0,278	1,2	237,7	2,483
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		200								9	0,002
0,29	Яблоко+		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											
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
85,1	Суп картофельный с крупой+		200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+		80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
103,1	Макаронные изделия отварные+		150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
	Итого:			40,39	10,17	142,06	659,78	0,53	0,35	28,32	146,04	7,405
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,189	0,936	20,16	0,09
337,1	Булочка "Тюменская"+		70	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
	Итого:			8,81	11	47,05	320,06	0,13	0,189	1,036	43,62	0,87
	Ужин											
276	Салат из консервированных овощей+		60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной		200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
143,1	Напиток из плодов шиповника+		200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+		25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:			19,66	9,525	43,662	335,46	0,24	1,765	293,4	108,44	8,505
	Итого за день:			84,497	46,477	333,342	1 925,754	1,084	2,598	455,956	557,6	21,024

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.
Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.
Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

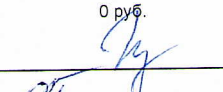
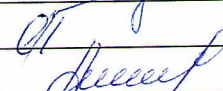
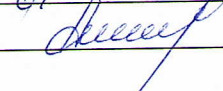
" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г.Нижневартовска ДС №5
"Мечта"
Радзевика Е. В.
М. П. 30 декабря 2021 г.
Подпись: 



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											
6,1	Каша манная молочная+		130	5,2	3,38	22,36	141,613	0,052	0,13	0,624	128,96	0,277
34	Чай с молоком+		160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
717	Плетенка с маком		30	7,7	2,7	52	263	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло+		10	0,086	7,243	0,129	66		0,014		2,4	0,014
	Итого:			14,692	15,03	87,715	545,707	0,111	0,226	1,008	198,26	1,811
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001
0,29	Яблоко+		80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:			0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	19,55	1,761
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54
85,1	Суп картофельный с крупой+		150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+		60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
103,1	Макаронные изделия отварные+		100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,44	Сок фруктовый+		200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
	Итого:			28,28	6,74	105,487	488,257	0,443	0,293	31,08	127,417	6,343
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
337,1	Булочка "Тюменская"+		60	4,22	6,23	38,59	227	0,085		0,1	23,46	0,78
	Итого:			8,9	11,03	47,11	320,36	0,133	0,192	1,036	207,516	0,864
	Ужин											
276	Салат из консервированных овощей+		40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной		150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
143,1	Напиток из плодов шиповника+		150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			24,34	13,44	34,245	352,94	0,227	1,68	224	92,86	7,51
	Итого за день:			76,244	46,272	282,397	1 741,407	0,937	2,407	389,124	645,603	18,289

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар:  / Хабибулина Р. Х.
Врач(диетсестра):  / Ризаева Э.Н.
Бухгалтер:  / Колышева А. В.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г.Нижневартоска ДС №5
"Мечта"
Радзевика Е. В.
М.П. 30 декабря 2021 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											
25,2	Запеканка из творога+		120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
717	Плетенка с маком		40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			36,2	10,834	102,814	641,89	0,202	0,646	1,726	288,352	2,248
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		200								9	0,002
0,02	Бананы+		85	1,275	0,085	17,85	74,205	0,034	0,043	8,5	6,8	0,51
	Итого:			1,275	0,085	17,85	74,205	0,034	0,043	8,5	15,8	0,512
	Обед											
60,1	Икра свекольная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
492	Язык отварной		80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
104,2	Картофельное пюре+		150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов+		200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			29,5	25,944	97,065	729,664	0,36	0,34	33,332	237,325	7,941
	Полдник											
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			6,9	7,155	24,3	189,69	0,057	0,035	0,54	229,72	0,652
	Ужин											
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)		80	12,6	7,6	4,4	136	0,128	28,468	0,68	67,32	1,37
106,1	Рис припущенный+		130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
273,4	Напиток лимонный		200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный+		25	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:			17,633	10,782	63,27	436,087	0,199	28,5	6	83,133	2,395
	Итого за день:			91,508	54,8	305,299	2 071,536	0,852	29,564	50,098	854,33	13,748

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ г.Нижневартоска ДС №5
"Мечта"

Радзевика Е. В.
М. П. 30 декабря 2021 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											
25,2	Запеканка из творога+		100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
717	Плетенка с маком		30	7,7	2,7	52	263	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			31,27	9,345	93,127	572,28	0,192	0,513	1,35	382,42	1,6
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001
0,02	Бананы+		80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	6,4	0,96
	Итого:			1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	13,15	0,961
	Обед											
60,1	Икра свекольная+		40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
492	Язык отварной		60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
164,1	Картофель отварной+		100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
	Итого:			21,59	18,55	73,88	490,84	0,268	0,33	25,986	160,351	5,962
	Полдник											
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,14	Печенье+		25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:			6,45	7,069	27,225	198,113	0,051	0,035	0,45	194,15	0,74
	Ужин											
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)		60	9,9	7,5	4,4	124,4	0,105	26,358	0,58	58,88	1,2
486	Салат «Витаминный»		40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
106,1	Рис припущенный+		100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
273,4	Напиток лимонный		150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			14,96	13,48	57,03	421,92	0,207	26,398	6,72	85,185	3,027
	Итого за день:			75,47	48,524	268,062	1 752,993	0,75	27,356	42,506	835,256	12,29

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

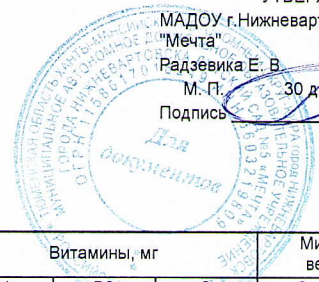
шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ г.Нижневартоска ДС №5
"Мечта"
Радзевича Е. В.
М.П. 30 декабря 2021 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
349	Бутерброды с икрой кетовой+		20/2/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
	Итого:			10,15	8,57	39,09	275,4	0,16	0,31	1,56	253,88	1,94
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		200								9	0,002
0,23	Груша+		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											
52,1	Салат из квашеной капусты+		60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
253,2	Суп картофельный с клецками+		200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+		25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
239,1	Мясо для супа (куры)+		25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе		90	11,43	2,11	9,65	103,33	0,07		3,87	12,3	1,46
204,1	Гречка рассыпчатая+		130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			39,89	25,057	126,678	863,101	0,562	0,216	92,419	150,048	10,949
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
332	Рулет с маком+		70	4,83	7,15	35,29	224,7	0,07		0,021	164,63	1,53
	Итого:			9,93	12,45	44,69	328,1	0,12	0,21	1,061	187,03	1,63
	Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
109,1	Пудинг из говядины+		80	29,45	9,59	1,5	207,8	0,11	0,3	0,14	48,56	2,81
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
132	Кисель из кураги+		200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			40,15	15,68	59,523	545,65	0,198	0,381	4,38	92,62	4,46
	Итого за день:			100,44	61,781	277,581	2 044,691	1,056	1,141	103,42	707,778	20,821

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ г. Нижневартовска ДС №5
"Мечта"
Радзевика Е. В.
М. П. 30 декабря 2021 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											
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++		150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
349	Бутерброды с икрой кетовой+		20/2/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
	Итого:			8,95	7,37	33,09	235	0,16	0,35	1,71	290,17	1,69
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001
0,23	Груша+		80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Итого:			0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	21,95	1,841
	Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты+		40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
253,2	Суп картофельный с клецками+		150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клецки+		15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
239,1	Мясо для супа (куры)+		20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
504	Гуляш из куриной грудки в яблочко-томатном соусе		70	8,54	1,62	7,32	77,95	0,05		2,08	8,91	1,08
204,1	Гречка рассыпчатая+		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		130	0,52	0,347	22,544	89,457	0,009	0,009	42,9	4,472	0,615
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			36,954	24,967	94,806	730,741	0,467	0,166	67,978	120,031	8,901
	Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
332	Рулет с маком+		60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11	1,3
	Итого:			8,82	10,93	38,77	285,96	0,109	0,192	0,954	325,166	1,384
	Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
109,1	Пудинг из говядины+		60	22,08	7,19	1,12	155,8	0,08	0,23	0,1	36,41	2,11
132	Кисель из кураги+		150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			31,42	13,26	41,529	414,59	0,147	0,3	3,2	72,2	3,93
	Итого за день:			86,464	56,55	215,795	1 698,731	0,898	1,031	77,842	829,517	17,746

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ г.Нижневартовска ДС №5
"Мечта"
Радзевика Е. В.
М. П. 30 декабря 2021 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											
3,1	Каша рисовая молочная+		180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	0,387
480	Какао - напиток "Несквик"		200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
0,25	Батон нарезной+		40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Сыр		10									
1,1	Масло+		10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:			14,15	16,59	63,34	462,744	0,267	0,223	6,304	427,01	2,217
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		200								9	0,002
0,21	Мандарины+		80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:			0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	37	0,082
	Обед											
56,1	Винегрет овощной+		60	0,08	4,6	4,4	62,4	0,02	0,02	5,62	16,98	0,45
231	Суп с рыбными консервами+		200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+		230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
275	Компот из консервированных плодов+		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
	Итого:			32,15	36,428	85,198	803,34	0,374	0,218	49,828	149,4	8,832
	Полдник											
0,24	Йогурт+		180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,18	Вафли+		42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			6,73	2,295	16,375	110,58	0,005	0,039	0,75	156,5	0,215
	Ужин											
150,1	Суфле творожное+		80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
508	Напиток витаминный «Витощка»		250			21,125		0,375		25		
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			19,5	10,51	71,347	372,64	0,481	0,318	25,52	204,97	1,26
	Итого за день:			73,17	65,983	242,26	1 779,704	1,175	0,822	112,802	974,88	12,606

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ г.Нижневартowska ДС №5
"Мечта"
Радзевика Е. В.
М.П. 30 декабря 2021 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											
3,1	Каша рисовая молочная+		130	4,507	3,38	23,227	141,96	0,043	0,13	0,624	126,681	0,277
480	Какао - напиток "Несвик"		150	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	Сыр		10									
1,1	Масло+		7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:			11,667	13,02	49,907	365,31	0,231	0,158	6,064	375,261	1,907
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001
0,21	Мандарины+		80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	28	0,08
	Итого:			0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,023	30,4	34,75	0,081
	Обед											
56,1	Винегрет овощной+		40	0,6	3,1	2,9	41,6	0,02	0,01	3,75	11,32	0,3
231	Суп с рыбными консервами+		150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
267,1	Жаркое подомашнему из говядины+		180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
	Итого:			25,47	27,78	65,24	615,07	0,352	0,161	39,12	112,87	6,847
	Полдник											
0,24	Йогурт+		150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,18	Вафли+		20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			6,73	2,295	16,375	110,58	0,005	0,039	0,75	156,5	0,215
	Ужин											
150,1	Суфле творожное+		60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
143,1	Напиток из плодов шиповника+		150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			12,88	7,085	46,245	295,8	0,137	0,348	165,33	174,3	5,34
	Итого за день:			57,387	50,34	183,767	1 417,16	0,773	0,729	241,664	853,681	14,39

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ г.Нижневартовска ДС №5
"Мечта"
Радзевича Е. В.
М. П. 30 декабря 2021 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+		80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
717	Плетенка с маком		40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
	Сыр		10									
	Итого:			18,716	13,026	76,832	498,7	0,152	0,342	3,48	144,06	3,66
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		200								9	0,002
0,33	Киви+		85	0,68	0,34	6,885	39,95	0,017	0,034	153	34	0,68
	Итого:			0,68	0,34	6,885	39,95	0,017	0,034	153	43	0,682
	Обед											
486	Салат «Витаминный»		60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
66,1	Борщ с капустой и картофелем+		250	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
476	Хлебцы рыбные паровые (из семги)		80	14,6	8	4,37	147,9	0,22	52,03	1,06	45,56	1,34
164,1	Картофель отварной+		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			24,93	30,23	89,225	728,29	0,563	52,275	34,318	205,28	7,119
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:			9,883	9,5	47,49	313,4	0,151	0,21	1,076	43,51	0,86
	Ужин											
169,1	Пудинг из моркови+		250	8,2	7,2	37,8	241,4	0,16	0,24	4,5	161,66	2,32
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
139,1	Напиток клюквенный+		200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			12,74	10,02	89,362	487,89	0,22	0,382	8,55	264,64	3,17
	Итого за день:			66,949	63,116	309,794	2 068,23	1,103	53,243	200,424	700,49	15,491

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ г.Нижневартовска ДС №5
"Мечта"
Радзевика Е. В.
М. П. 30 декабря 2021 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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный+		80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
717	Плетенка с маком		30	7,7	2,7	52	263	0,048	0,018		6,9	0,57
	Сыр		10									
	Итого:			18,044	12,717	71,621	662,06	0,106	0,313	2,4	119,817	2,9
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001
0,33	Киви+		80	0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:			0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	38,75	0,641
	Обед											
486	Салат «Витаминный»		40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
66,1	Борщ с капустой и картофелем+		150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
476	Хлебцы рыбные паровые (из семги)		60	11	6	3,3	110,9	0,17	39,02	0,81	34,17	1
164,1	Картофель отварной+		100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01
0,44	Сок фруктовый+		200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	Итого:			23,47	22,86	72,147	589,357	0,438	39,311	24,696	156,21	5,686
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
334	Плюшка новомосковская+		60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:			8,78	8,4	41,17	273,36	0,134	0,192	0,967	202,166	0,744
	Ужин											
169,1	Пудинг из моркови+		180	5,9	5,2	27,3	174	0,11	0,17	3,25	116,51	1,67
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
139,1	Напиток клюквенный+		150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			9,78	7,685	67,141	368,46	0,207	0,288	6,31	206,74	3,06
	Итого за день:			60,714	51,982	258,559	1 930,89	0,9	40,135	178,373	723,672	13,031

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

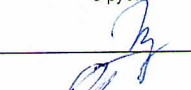
День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

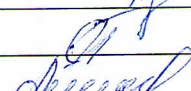
" УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ г.Нижневартонска ДС №5
"Мечта"
Радзевика Е. В.
М. П. 30 декабря 2021 г.
Подпись: 

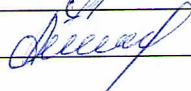
Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
717	Плетенка с маком		40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
1,1	Масло+		10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:			13,98	15,65	83,03	531,26	0,18	0,33	1,46	284,44	2,48
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		200								9	0,002
0,02	Бананы+		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											
204,1	Гречка рассыпчатая+		130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
311	Суп картофельный с бобовыми+		200	4,4	4,304	14,8	118,704	0,106	0,053	3,986	35,464	1,373
86,1	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
3 295,1	Рулет с луком и яйцом (с молоком)		80	9,98	8,11	8,04	145	0,06	0,13	2,53	38,6	1,14
314,1	Соус томатный+		80	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
	Итого:			28,647	18,932	115,591	724,289	0,526	0,393	26,756	200,057	10,506
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
0,4	Пряники+		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	0,222	1,04	28,92	0,572
	Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+		200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14
246,4	Кисель из плодов шиповника+		200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
133	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,1	Итого:			16,13	10,01	61,534	407,86	0,084	0,074	60,57	84,23	4,06
	Итого за день:			66,737	52,627	303,095	1 934,339	0,889	1,059	97,826	613,047	18,1

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар:  / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра):  / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер:  / Колышева А. В.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ г.Нижневартоска ДС №5
"Мечта"
Радзевича Е. В.
М. П. 30 декабря 2021 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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
717	Плетенка с маком		20	5,133	1,8	34,667	175,333	0,032	0,012		4,6	0,38
1,1	Масло+		7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:			9,993	11,27	59,257	380,633	0,102	0,242	1,09	209,11	1,52
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001
0,02	Бананы+		80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	6,4	0,96
	Итого:			1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,08	8	13,15	0,961
	Обед											
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
86,1	Суп картофельный с бобовыми+		150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
3 295,1	Рулет с луком и яйцом (с молоком)		60	7,46	6,15	5,87	109	0,05	0,1	2,04	29,6	0,85
314,1	Соус томатный+		60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
204,1	Гречка рассыпчатая+		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
0,44	Сок фруктовый+		200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
	Итого:			21,48	14,14	94,787	576,727	0,416	0,299	21,71	157,407	8,187
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
0,4	Пряники+		25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59
	Итого:			6,78	8,119	29,445	215,473	0,069	0,207	0,936	192,206	0,674
	Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+		150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
133	Кисель из плодов шиповника+		150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			11,59	7,59	41,91	287,6	0,063	0,063	45,08	65,92	3,83
	Итого за день:			51,043	41,199	242,198	1 530,273	0,682	0,891	76,816	637,793	15,172

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: дети сад 1

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											
25,2	Запеканка из творога+		120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
717	Плетенка с маком		40	7,7	2,7	52	263	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			36,2	10,834	102,814	641,89	0,202	0,646	1,726	288,352	2,248
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		200								9	0,002
0,28	Апельсины+		80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:			0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	36,2	0,242
	Обед											
487	Салат «Степной»		60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
	Суп из св/мороженных овощей		200	1,552	4,024	9,688	77,6	0,04	0,648	14,776	34,664	0,64
495	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,13	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
222	Котлеты+		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
250,1	Капуста тушённая+		75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
212,2	Картофельное пюре+		75	1,59	2,04	10,49	65,5	0,06	0,05	5,4	18,52	0,55
104,3	Компот из смеси сухофруктов+		200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
128	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,09	Итого:			23,962	24,904	102,424	708,9	0,331	0,993	66,618	257,434	7,194
	Полдник											
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
151,1	Булочки с изюмом+		80	8,05	7,21	51,24	271,56	0,15	0,13	0,18	63,74	1,78
	Итого:			13,27	11,71	58,8	363,56	0,19	0,153	0,72	286,94	1,96
	Ужин											
309,2	Огурцы консервированные порциями++		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+		200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
139,1	Напиток клюквенный+		200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			14,926	7,646	82,076	443,13	0,196	0,216	6,98	99,9	2,96
	Итого за день:			89,078	55,254	352,594	2 186,424	0,951	2,032	124,044	968,826	14,604

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ г.Нижневартовска ДС №5
"Мечта"
Радзевича Е. В.
М. П. 30 декабря 2021 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											
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
25,2	Запеканка из творога+		100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
717	Плетенка с маком		20	5,133	1,8	34,667	175,333	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:			28,703	8,445	75,794	484,613	0,176	0,507	1,35	380,12	1,41
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001
0,28	Апельсины+		80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
	Итого:			0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	33,95	0,241
	Обед											
487	Салат «Степной»		40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
495	Суп из св/мороженных овощей		150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,1	Котлеты+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
212,1	Капуста тушённая+		100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	Итого:			25,36	25,63	88,62	670,35	0,313	0,835	72,826	241,05	6,693
	Полдник											
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
151,1	Булочки с изюмом+		60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:			10,35	9,15	44,7	279,7	0,14	0,12	0,58	233,81	1,48
	Ужин											
42	Салат из солёных огурцов с луком+		60	0,45	3	1,65	35,55	0,015	0,015	3,33	13,98	0,36
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+		150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
139,1	Напиток клюквенный+		150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			11,07	8,79	58,756	347,58	0,151	0,171	6,315	82,15	2,916
	Итого за день:			76,203	52,175	274,35	1 811,187	0,812	1,635	129,071	971,08	12,74

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: дети сад 1

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											
8,1	Каша кукурузная молочная+		150	8,7	4,125	38,1	227,4	0,083	0,173	0,698	148,073	1,26
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+		40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			13,64	6,385	71,58	403,164	0,167	0,277	1,178	232,273	3,21
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		200								9	0,002
0,29	Яблоко+		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											
61,1	Салат по коми-пермяцки+		60	7,4	7,6	1,3	103,8	0,003	0,004	11,58	22,41	1,11
245	Суп - лапша домашняя+		200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+		20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур+		80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
106,1	Рис припущенный+		130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
	Итого:			32,288	25,336	108,241	801,187	0,314	0,298	26,238	172,693	6,775
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром+		5/26,596/30	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	Итого:			13,91	18,69	25,74	328,1	0,057	0,21	1,18	224,8	0,26
	Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
319,2	Запеканка картофельная с овощами+		200	6,05	11,58	32,8	260	0,257	0,257	38,14	56,72	2,8
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
508	Напиток витаминный «Витощка»		250			21,125		0,375		25		
0,1	Хлеб пшеничный+		40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			15,75	17,67	74,042	435,89	0,72	0,308	67,34	76,12	3,86
	Итого за день:			75,62	68,113	287,443	2 002,485	1,282	1,109	227,936	727,686	15,867

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.
 Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.
 Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ г.Нижневартовска ДС №5

"Мечта"

Радзевика Е. В.

М. П.

30 декабря 2021 г.

Подпись

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

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+		130	7,54	3,553	33,02	197,08	0,069	0,147	0,607	128,319	1,092
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+		20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
1,1	Масло+		7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:			10,72	10,403	54,85	359,607	0,111	0,229	0,967	190,849	2,372
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001
0,29	Яблоко+		80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:			0,032	0,032	7,84	34,144	0,023	0,016	132	19,55	1,761
	Обед											
61,1	Салат по коми-пермяцки+		40	4,9	5,1	0,9	69,3	0,02	0,03	7,72	14,94	0,74
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
253,2	Суп картофельный с клецками+		150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
239,1	Мясо для супа (куры)+		10	7,98	7,63	0,095	100,8	0,045		1,13	11,845	0,7
300,2	Клецки+		15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур+		60	9,42	8,8	2,47	126,43	0,03	0,1	0,07	26,17	0,86
106,1	Рис припущенный+		100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317
0,44	Сок фруктовый+		200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			30,824	27,96	84,864	721,501	0,313	0,221	24,838	154,011	5,863
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
270	Горячий бутерброд с сыром+		3/17,66/20	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:			10,56	13,72	19,41	243,18	0,053	0,192	1,029	318,986	0,19
	Ужин											
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)		60	9,9	7,5	4,4	124,4	0,105	26,358	0,58	58,88	1,2
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
319,2	Запеканка картофельная с овощами+		150	4,54	8,69	24,6	195	0,193	0,193	28,605	42,54	2,1
0,3	Яйцо отварное+		50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
140,1	Напиток яблочный+		150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			23,08	22,36	58,209	522,69	0,375	26,601	62,905	122,08	5,14
	Итого за день:			75,216	74,475	225,173	1 881,121	0,875	27,259	221,739	805,475	15,326

Стоимость рациона:

руб.

Стоимость по плану:

0 руб.

Стоимость за 10:

0 руб.

шеф-повар:

Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра):

Ризаева Э.Н.

Бухгалтер:

Колышева А. В.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ г.Нижневартонска ДС №5

"Мечта"

Радзевика Е. В.

М. П. 30 декабря 2021 г.

Подпись

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

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											
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
266	Бутерброды с джемом+		30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:			8,51	9,23	57,796	345,76	0,17	0,51	2,74	271,18	1,5
	Завтрак 2ой											
0,33	Киви+		80	0,64	0,32	6,48	37,6	0,016	0,032	144	32	0,64
0,34	Вода питьевая+		200								9	0,002
	Итого:			0,64	0,32	6,48	37,6	0,016	0,032	144	41	0,642
	Обед											
276	Салат из консервированных овощей+		60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
80,1	Рассольник ленинградский+		250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
294,2	Запеканка из печени с рисом (рецептура 294)		180	22,47	9,14	24,73	271	0,32	2,3	10,45	31,1	7,07
183	Соус сметанный+		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
	Итого:			30,87	20,01	118,736	689,91	0,553	2,476	93,3	132,5	11,575
	Полдник											
0,24	Йогурт+		180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,18	Вафли+		42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			6,73	2,295	16,375	110,58	0,005	0,039	0,75	156,5	0,215
	Ужин											
16,1	Сырники из творога+		150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
133	Кисель из плодов шиповника+		200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			15,84	8,12	69,866	417,2	0,14	0,532	35,83	322,54	3,54
	Итого за день:			62,59	39,975	269,253	1 601,05	0,884	3,589	276,62	923,72	17,472

Стоимость рациона:

руб.

Стоимость по плану:

0 руб.

Стоимость за 10:

0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

" УТВЕРЖДАЮ":

МДОУ г.Нижневартовска ДС №5

"Мечта"

Радзевика Е. В.

М. П.

30 декабря 2021 г.

Подпись

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли 1

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											
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
266	Бутерброды с джемом+		30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:			7,01	7,93	50,592	299,52	0,15	0,39	2,19	354,14	1,3
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		150								6,75	0,001
0,33	Киви+		80	0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	32	0,64
	Итого:			0,64	0,32	6,48	37,653	0,016	0,032	144	38,75	0,641
	Обед											
164,1	Картофель отварной+		100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
276	Салат из консервированных овощей+		40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
80,1	Рассольник ленинградский+		150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
294,2	Запеканка из печени с рисом (рецептура 294)		150	18,59	7,4	20,51	223	0,27	1,91	8,71	25,5	5,87
183	Соус сметанный+		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
	Итого:			26,65	16,9	88,902	616,97	0,523	2,086	78,956	109,093	10,007
	Полдник											
0,24	Йогурт+		150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
0,18	Вафли+		20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			6,73	2,295	16,375	110,58	0,005	0,039	0,75	156,5	0,215
	Ужин											
16,1	Сырники из творога+		100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
129,1	Кисель из клюквы+		150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			11,28	6,025	53,601	316,66	0,157	0,358	0,56	235,3	2,04
	Итого за день:			52,31	33,47	215,95	1 381,383	0,851	2,905	226,456	893,783	14,203

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.

Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад
Возрастная категория: дети сад 1

" УТВЕРЖДАЮ":
МДОУ г.Нижневартонска ДС №5
"Мечта"
Радзевика Е. В.
С. М. П. 30 декабря 2021 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
312,2	Икра кабачковая порционная+		60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
24,1	Омлет с сыром+		80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			15,3	20,45	33,37	380,298	0,126	0,374	4,87	256,3	3,51
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+		200								9	0,002
0,23	Груша+		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	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
0,01	Соль+		5								18,4	0,145
66,1	Борщ с капустой и картофелем+		200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	Мясо для супа+		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,375
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
476	Хлебцы рыбные паровые (из семги)		80	14,6	8	4,37	147,9	0,22	52,03	1,06	45,56	1,34
164,1	Картофель отварной+		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:			30,994	21,354	84,784	655,534	0,549	52,312	38,384	198,394	7,37
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,21	1,04	22,4	0,1
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,29	1,09	42,05	0,787
	Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
273,4	Напиток лимонный		200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			5,75	8,51	51,034	305,28	0,213	0,168	47,92	69,7	2,464
	Итого за день:			62,424	59,018	231,918	1 710,052	1,034	53,168	96,264	590,644	15,973

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 0 руб.
Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ / Хабибулина Р. Х.
Врач(диетсестра): _____ / Ризаева Э.Н.
Бухгалтер: _____ / Колышева А. В.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли 1

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											
312,2	Икра кабачковая порционная+		40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный+		60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+		20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38
	Итого:			9,8	13,3	24,98	259,527	0,084	0,266	3,25	119,05	2,51
	Завтрак 2ой										6,75	0,001
0,34	Вода питьевая+		150				32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
0,23	Груша+		80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	21,95	1,841
	Итого:			0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	21,95	1,841
	Обед											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		60	0,6	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем+		150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа+		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,032		6	0,3
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
476	Хлебцы рыбные паровые (из семги)		60	11	6	3,3	110,9	0,17	39,02	0,81	34,17	1
164,1	Картофель отварной+		100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
0,44	Сок фруктовый+		200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+		3								11,04	0,087
	Итого:			23,59	15,92	71,557	525,737	0,429	39,223	31,546	152,83	5,887
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			9,64	8,18	54,25	326,46	0,128	0,272	0,986	203,706	0,771
	Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
273,4	Напиток лимонный		150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,1	Хлеб пшеничный+		25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:			4,52	6,47	40,12	237,3	0,168	0,139	35,6	55,005	2,376
	Итого за день:			47,87	43,893	198,507	1 381,463	0,825	39,924	75,382	552,541	13,385

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

шеф-повар: _____ Хабибулина Р. Х.
 Врач(диетсестра): _____ Ризаева Э.Н.
 Бухгалтер: _____ Колышева А. В.