

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Галина  
Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись

АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
НИЖНЕВАРТОВСКА  
ДЕТСКИЙ САД №21  
"ЗВЕЗДОЧКА"

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

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
15,1	Омлет натуральный+		80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
268	Бутерброды с маслом+		50/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
60,2	Икра морковная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>			<b>14,65</b>	<b>22,85</b>	<b>47,22</b>	<b>442,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,53</b>	<b>6,23</b>	<b>130,22</b>	<b>3,63</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины+		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>												
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
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка+		250	3,13	4	11,88	95,88	0,066	0,066	2,183	55,86	0,56
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
486	Салат «Витаминный»		60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,04	Сок тыквенный+		200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>			<b>40,975</b>	<b>16,135</b>	<b>133,487</b>	<b>680,93</b>	<b>0,511</b>	<b>0,378</b>	<b>13,273</b>	<b>166,29</b>	<b>6,704</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
334	Плюшка новомосковская+		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
	<b>Итого:</b>			<b>9,883</b>	<b>9,5</b>	<b>47,49</b>	<b>313,4</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,86</b>
<b>Ужин</b>												
248	Сельдь с раст. маслом+		60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
34,1	Чай с лимоном+		200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
104,2	Картофельное пюре+		250	7,95	10,225	52,475	347,525	0,325	0,275	27,025	92,6	2,75
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>18,66</b>	<b>17,335</b>	<b>81,099</b>	<b>568,185</b>	<b>0,376</b>	<b>0,296</b>	<b>29,925</b>	<b>154,02</b>	<b>4,237</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>84,968</b>	<b>66,02</b>	<b>316,796</b>	<b>2 043,315</b>	<b>1,268</b>	<b>1,394</b>	<b>88,504</b>	<b>727,04</b>	<b>15,531</b>

Стоимость рациона: 211,72 руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.  
Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС  
№21 "Звездочка"

Крамчанинова Галина  
Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись: *Галина Александровна Крамчанинова*



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

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
7,1	Каша пшеничная молочная+		200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66
266	Бутерброды с джемом+		50/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	<b>Итого:</b>			<b>16,01</b>	<b>11,33</b>	<b>94,48</b>	<b>548,1</b>	<b>0,07</b>	<b>24,11</b>	<b>1,89</b>	<b>271,44</b>	<b>4,54</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>												
239,1	Мясо для супа (куры)+		15	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
0,03	Сок томатный+		200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
67,1	Борщ с картофелем+		250	2,22	5,03	15,48	117,18	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+		80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
166,1	Картофельное пюре+		150	3,24	1,14	21,72	116,94					
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп+		10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
311,1	Томаты консервированные порциями+		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
	<b>Итого:</b>			<b>35,955</b>	<b>23,455</b>	<b>70,877</b>	<b>663,1</b>	<b>0,321</b>	<b>0,35</b>	<b>45,335</b>	<b>173,7</b>	<b>7,915</b>
<b>Полдник</b>												
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
0,14	Печенье+		30	5,04	7,965	50,22	293,07	0,051	0,036		19,56	1,416
	<b>Итого:</b>			<b>10,26</b>	<b>12,465</b>	<b>57,78</b>	<b>385,07</b>	<b>0,091</b>	<b>0,059</b>	<b>0,54</b>	<b>242,76</b>	<b>1,596</b>
<b>Ужин</b>												
273	Напиток "Валитек"+		100	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
180,1	Вареники ленивые+		150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>21,32</b>	<b>18,68</b>	<b>72,994</b>	<b>552,125</b>	<b>0,123</b>	<b>0,328</b>	<b>1,56</b>	<b>185,31</b>	<b>3,645</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>85,045</b>	<b>66,03</b>	<b>317,131</b>	<b>2 235,695</b>	<b>0,645</b>	<b>24,897</b>	<b>59,325</b>	<b>881,21</b>	<b>18,296</b>

Стоимость рациона: 211,72 руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.  
Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС

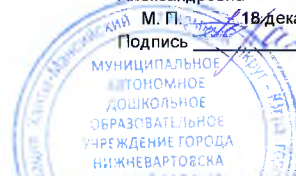
№21 "Звездочка"

Крамчанинова Галина

Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись



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

### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
480	Какао-напиток «Несвик»		200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
24,1	Омлет с сыром+		80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
268	Бутерброды с маслом+		50/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
<b>Итого:</b>				<b>18,486</b>	<b>22,376</b>	<b>37,132</b>	<b>422,96</b>	<b>0,242</b>	<b>0,282</b>	<b>8,51</b>	<b>400,9</b>	<b>3,24</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
<b>Итого:</b>				<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>												
80,1	Рассольник ленинградский+		250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,04	Сок тыквенный+		200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
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+		10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
260,1	Глов из филе куриного		210	23,38	6,92	31,88	283,29	0,13		2,81	21,18	2,23
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
311,1	Томаты консервированные порциями+		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
<b>Итого:</b>				<b>31,285</b>	<b>13,555</b>	<b>114,097</b>	<b>643,3</b>	<b>0,337</b>	<b>0,196</b>	<b>31,11</b>	<b>118,43</b>	<b>6,375</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
151,2	Булочки с изюмом+		70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
<b>Итого:</b>				<b>12,144</b>	<b>11,609</b>	<b>54,2</b>	<b>341,015</b>	<b>0,181</b>	<b>0,274</b>	<b>1,198</b>	<b>276,17</b>	<b>1,658</b>
<b>Ужин</b>												
20	Сосиски		80	9,6	17,6	2,4	192				216	
212,1	Капуста тушённая+		150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
129,1	Кисель из клюквы+		200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
<b>Итого:</b>				<b>16,1</b>	<b>27,06</b>	<b>64,944</b>	<b>544,2</b>	<b>0,108</b>	<b>0,108</b>	<b>66,26</b>	<b>330,96</b>	<b>2,75</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>78,415</b>	<b>74,63</b>	<b>279,873</b>	<b>1 992,025</b>	<b>0,888</b>	<b>0,89</b>	<b>112,078</b>	<b>1 145,46</b>	<b>16,323</b>

Стоимость рациона: 211,72 руб.

Стоимость по плану: 0 руб.

Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Галина  
Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись



День: 2  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна сад  
Возрастная категория: Дети-сад

### Примерное двухнедельное цикличное меню

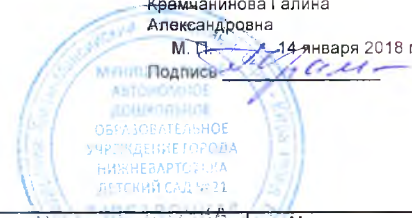
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	Бутерброды с маслом+		5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
146,1	Пудинг из творога+		120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	<b>Итого:</b>			<b>20,83</b>	<b>25,98</b>	<b>67,66</b>	<b>576,39</b>	<b>0,176</b>	<b>0,556</b>	<b>1,38</b>	<b>202,47</b>	<b>3,84</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,28	Апельсины+		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>												
492	Язык отварной		80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
86,1	Суп картофельный с бобовыми+		250	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+		150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5
220,1	Мясо для супа 1 +		10	1,625	1,05		15,875	0,003	0,01		1,875	0,1
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+		200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	<b>Итого:</b>			<b>33,35</b>	<b>26,335</b>	<b>102,607</b>	<b>760,305</b>	<b>0,338</b>	<b>0,243</b>	<b>83,843</b>	<b>208,966</b>	<b>8,708</b>
<b>Полдник</b>												
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка+		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>			<b>13,816</b>	<b>30,134</b>	<b>42,074</b>	<b>494,88</b>	<b>0,166</b>	<b>0,406</b>	<b>1,414</b>	<b>352,108</b>	<b>1,004</b>
<b>Ужин</b>												
311,1	Томаты консервированные порциями+		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+		50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
203,1	Напиток брусничный+		200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
319,1	Рулет картофельный с овощами+		200	6,05	11,58	32,8	260	0,257	0,257	38,14	56,72	2,8
	<b>Итого:</b>			<b>10,61</b>	<b>12,09</b>	<b>83,14</b>	<b>505,9</b>	<b>0,349</b>	<b>0,305</b>	<b>53,14</b>	<b>86,7</b>	<b>4,63</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>79,506</b>	<b>94,739</b>	<b>303,581</b>	<b>2 373,655</b>	<b>1,069</b>	<b>1,54</b>	<b>199,777</b>	<b>884,244</b>	<b>18,482</b>

Стоимость рациона: 211,72 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.  
 Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

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

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовка ДС  
 №21 "Звездочка"  
 Крамчанинова Галина  
 Александровна



### 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
<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом+		5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
24,1	Омлет с сыром+		80	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
<b>Итого:</b>				<b>15,566</b>	<b>19,976</b>	<b>39,352</b>	<b>398,6</b>	<b>0,122</b>	<b>0,362</b>	<b>3,55</b>	<b>235,9</b>	<b>3,38</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,33	Киви+		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
<b>Итого:</b>				<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>												
311,1	Томаты консервированные порциями+		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
0,13	Сметана в суп+		10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
91,1	Суп из овощей с фасолью+		250	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58
222	Зелень в суп+		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
220,1	Мясо для супа+		10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
123,4	Компот из плодов сушеных+		200	1,5		47,2	185,4					
119,1	Гуляш из отварной говядины+		80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
204,1	Гречка рассыпчатая+		150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
<b>Итого:</b>				<b>38,108</b>	<b>16,238</b>	<b>124,27</b>	<b>786,37</b>	<b>0,487</b>	<b>0,45</b>	<b>22,503</b>	<b>100,21</b>	<b>9,868</b>
<b>Полдник</b>												
149,1	Ватрушка с повидлом+		70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
<b>Итого:</b>				<b>10,28</b>	<b>7,52</b>	<b>58,91</b>	<b>320,86</b>	<b>0,143</b>	<b>0,218</b>	<b>1,11</b>	<b>238,97</b>	<b>1,47</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
167,2	Картофельное пюре запеченное+		150	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+		200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
276	Салат из консервированных овощей+		60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
<b>Итого:</b>				<b>8,65</b>	<b>8,63</b>	<b>88,766</b>	<b>458,99</b>	<b>0,293</b>	<b>0,219</b>	<b>88,32</b>	<b>85,81</b>	<b>3,49</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>73,404</b>	<b>52,764</b>	<b>319,398</b>	<b>2 011,82</b>	<b>1,065</b>	<b>1,289</b>	<b>295,483</b>	<b>700,89</b>	<b>19,008</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: \_\_\_\_\_ 0 руб.  
 Стоимость за 10: \_\_\_\_\_ 0 руб.  
 Старшая медсестра: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

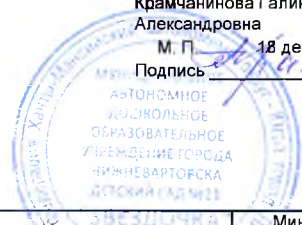
" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС  
№21 "Звездочка"

Крамчанинова Галина  
Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись: \_\_\_\_\_



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

**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		5/8,638/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
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
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>			<b>9,32</b>	<b>13,57</b>	<b>38,49</b>	<b>311,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>2,31</b>	<b>345,08</b>	<b>1,04</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины+		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>												
104,2	Картофельное пюре+		150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
251,1	Азу с говядиной+		230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
60,1	Икра свекольная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,13	Сметана в суп+		10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
273	Напиток "Валитек"+		200	0,68	0,36	62,58	266,24			2,56	17,28	4,16
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		250	2	4,88	7,13	78,88	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
222	Зелень в суп+		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
	<b>Итого:</b>			<b>25,513</b>	<b>35,158</b>	<b>145,052</b>	<b>1 042,245</b>	<b>0,567</b>	<b>0,313</b>	<b>70,645</b>	<b>212,89</b>	<b>13,043</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>			<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>
<b>Ужин</b>												
310,1	Зеленый горошек консервированный+		60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
139,1	Напиток клюквенный+		200	0,1		24,9	95,13	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
171,1	Запеканка овощная+		200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
	<b>Итого:</b>			<b>10,802</b>	<b>8,042</b>	<b>82,682</b>	<b>433,08</b>	<b>0,314</b>	<b>0,254</b>	<b>31,55</b>	<b>104,25</b>	<b>3,45</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>53,215</b>	<b>64,925</b>	<b>299,864</b>	<b>2 025,815</b>	<b>1,158</b>	<b>1,229</b>	<b>143,545</b>	<b>924,14</b>	<b>18,205</b>

Стоимость рациона: 211,72 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.  
 Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Галина

Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись

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

## Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>											
3,1	Каша рисовая молочная+		200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
268	Бутерброды с маслом+		50/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>			<b>11,25</b>	<b>14,65</b>	<b>64,92</b>	<b>438,3</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>1,44</b>	<b>279,2</b>	<b>2,24</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>			<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>
	<b>Обед</b>											
239,1	Мясо для супа (куры)+		15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп+		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
311,1	Томаты консервированные порциями+		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
98,1	Суп-пюре из разных овощей+		250	2,8	4	11,88	93,63	0,07	0,09	6,69	65,92	0,65
203,1	Напиток брусничный+		200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
104,2	Картофельное пюре+		150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
256,6	Рыба хек, тушенная в томате с овощами+		120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
	<b>Итого:</b>			<b>32,353</b>	<b>26,358</b>	<b>93,102</b>	<b>767,955</b>	<b>0,456</b>	<b>0,341</b>	<b>51</b>	<b>219,86</b>	<b>7,273</b>
	<b>Полдник</b>											
0,18	Вафли+		25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>5,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,56</b>	<b>144,08</b>	<b>0,045</b>	<b>0,025</b>	<b>0,54</b>	<b>224,7</b>	<b>0,27</b>
	<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
128	Компот из смеси сухофруктов+		200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
178,1	Лапшевник с творогом+		200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16
	<b>Итого:</b>			<b>22,89</b>	<b>4,02</b>	<b>110,014</b>	<b>552,31</b>	<b>0,168</b>	<b>0,268</b>	<b>2,685</b>	<b>163,85</b>	<b>3,31</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>73,693</b>	<b>50,048</b>	<b>308,596</b>	<b>1 989,945</b>	<b>0,849</b>	<b>1,004</b>	<b>65,665</b>	<b>895,61</b>	<b>13,693</b>

Стоимость рациона: 211,72 руб.

Стоимость по плану: 0 руб.

Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Галина

Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись

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

## Примерное двухнедельное цикличное меню



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
480	Какао-напиток «Несвик»		200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
266	Бутерброды с джемом+		20/50	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
5,1	Каша геркулес молочная+		200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
	<b>Итого:</b>			<b>15,43</b>	<b>15,03</b>	<b>70,66</b>	<b>479,86</b>	<b>0,35</b>	<b>0,25</b>	<b>6,88</b>	<b>458,24</b>	<b>2,92</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины+		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>			<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
	<b>Обед</b>											
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
245,1	Лапша домашняя+		20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
311,1	Томаты консервированные порциями+		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
245	Суп - лапша домашняя+		250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая+		150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
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
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>			<b>31,176</b>	<b>7,946</b>	<b>136,204</b>	<b>739,478</b>	<b>0,589</b>	<b>0,309</b>	<b>33,63</b>	<b>143,086</b>	<b>10,959</b>
	<b>Полдник</b>											
301	Булочка российская+		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>			<b>10,06</b>	<b>8,68</b>	<b>55,13</b>	<b>336,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>240,05</b>	<b>0,787</b>
	<b>Ужин</b>											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++		150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
132	Кисель из кураги+		200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
15,1	Омлет натуральный+		80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>13,38</b>	<b>19,89</b>	<b>67,434</b>	<b>510,61</b>	<b>0,138</b>	<b>0,318</b>	<b>14,21</b>	<b>128,57</b>	<b>3,57</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>70,946</b>	<b>51,746</b>	<b>337,528</b>	<b>2 102,628</b>	<b>1,247</b>	<b>1,147</b>	<b>115,81</b>	<b>1 003,946</b>	<b>18,536</b>

Стоимость рациона: 211,72 руб.

Стоимость по плану: 0 руб.

Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_



" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Галина

Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись

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

## Примерное двухнедельное цикличное меню



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
268	Бутерброды с маслом+		5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кфейный напиток+		200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
144,2	Запеканка из творога+		120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8
	<b>Итого:</b>			<b>24,26</b>	<b>29,46</b>	<b>48,14</b>	<b>545,59</b>	<b>0,17</b>	<b>0,61</b>	<b>1,46</b>	<b>234,53</b>	<b>2,03</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>											
220,1	Мясо для супа 1 +		20	3,25	2,1		31,75	0,007	0,02		3,75	0,2
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+		10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
70,1	Борщ сибирский+		250	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
234,3	Рыба горбуша припущенная+		80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
104,2	Картофельное пюре+		150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65
60,2	Икра морковная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
275	Компот из консервированных плодов+		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>			<b>28,925</b>	<b>23,21</b>	<b>104,316</b>	<b>751,785</b>	<b>0,516</b>	<b>0,465</b>	<b>36,762</b>	<b>196,016</b>	<b>7,16</b>
	<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+		20	3,36	5,31	33,48	195,38	0,034	0,024		13,04	0,944
281	Кефир+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Итого:</b>			<b>8,58</b>	<b>9,81</b>	<b>40,68</b>	<b>285,38</b>	<b>0,104</b>	<b>0,334</b>	<b>1,26</b>	<b>229,04</b>	<b>1,124</b>
	<b>Ужин</b>											
133	Кисель из плодов шиповника+		200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86
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
309,1	Огурцы консервированные порциями+		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>			<b>5,956</b>	<b>8,496</b>	<b>64,65</b>	<b>364,98</b>	<b>0,2</b>	<b>0,21</b>	<b>76,6</b>	<b>76,19</b>	<b>4,25</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>68,121</b>	<b>71,006</b>	<b>267,286</b>	<b>1 988,285</b>	<b>1,01</b>	<b>1,649</b>	<b>121,082</b>	<b>754,776</b>	<b>16,864</b>

Стоимость рациона: 211,72 руб.

Стоимость по плану: 0 руб.

Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Галина  
Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись



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

**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
2,1	Каша пшённая молочная+		200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
268	Бутерброды с маслом+		5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
<b>Итого:</b>				<b>15,75</b>	<b>16,05</b>	<b>81,72</b>	<b>541,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>1,4</b>	<b>283,63</b>	<b>3,47</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
<b>Итого:</b>				<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>												
487	Салат «Стелной»		60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414
250,1	Котлеты+		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа 1 +		10	1,625	1,05		15,875	0,003	0,01		1,875	0,1
528	Соус красный основной+		40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
143,1	Напиток из плодов шиповника+		200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
82,1	Суп крестьянский с крупой+		250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
0,13	Сметана в суп+		10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
212,1	Капуста тушённая+		150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02
<b>Итого:</b>				<b>26,835</b>	<b>30,684</b>	<b>87,405</b>	<b>715,219</b>	<b>0,326</b>	<b>0,44</b>	<b>307,032</b>	<b>228,323</b>	<b>11,456</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром+		26,596/30/5	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
<b>Итого:</b>				<b>13,91</b>	<b>18,69</b>	<b>25,74</b>	<b>328,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,16</b>	<b>1,18</b>	<b>422,8</b>	<b>0,26</b>
<b>Ужин</b>												
52,1	Салат из квашеной капусты+		60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
167,2	Картофельное пюре запеченное+		150	5,24	4,76	34,16	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
0,06	Сок яблочный+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
<b>Итого:</b>				<b>8,16</b>	<b>8,24</b>	<b>75,996</b>	<b>401,63</b>	<b>0,293</b>	<b>0,219</b>	<b>34,81</b>	<b>118,42</b>	<b>3,4</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>64,695</b>	<b>73,704</b>	<b>280,661</b>	<b>2 028,729</b>	<b>1,016</b>	<b>1,159</b>	<b>509,422</b>	<b>1 069,173</b>	<b>20,786</b>

Стоимость рациона: 211,72 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.  
 Старшая медсестра: \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_