

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Галина

Александровна

М. П. 13 декабря 2018 г.

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

Примерное двухнедельное цикличное меню



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак											
15,1	Омлет натуральный+		60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
268	Бутерброды с маслом+		28,286/4,714	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
60,2	Икра морковная+		40	0,733	2,467	3,867	38,2	0,013	0,013	2,207	11,333	0,507
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			10,943	16,985	35,551	332,229	0,14	0,402	3,167	239,962	2,491
	Завтрак 2ой											
0,21	Мандарины+		75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:			0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Обед											
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
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка+		150	1,9	2,4	7,1	57,5	0,04	0,04	1,31	33,52	0,34
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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
0,04	Сок тыквенный+		150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			28,7	10,67	92,418	472,3	0,369	0,261	10,58	115,88	4,845
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка новомосковская+		70	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:			8	7,6	39,75	257,8	0,126	0,16	0,811	171,48	0,73
	Ужин											
248	Сельдь с раст. маслом+		40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006
34,1	Чай с лимоном+		150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			9,735	7,645	35,215	251,87	0,141	0,098	9,381	72,22	2,586
	Итого за день:			57,978	43,05	208,559	1 342,699	0,821	0,942	52,439	625,792	10,727

Стоимость рациона: 165,06 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.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовка Детский сад №21

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

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
7,1	Каша пшеничная молочная+		150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	Итого:			12,61	12,819	64,285	426,029	0,197	0,268	1,06	204,469	3,465
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Обед											
239,1	Мясо для супа (куры)+		15	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
67,1	Борщ с картофелем+		150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+		60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+		10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
311,1	Томаты консервированные порциями+		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
	Итого:			33,25	25,39	80,068	690,54	0,355	0,326	31,206	185,44	6,95
	Полдник											
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,14	Печенье+		15	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			6,03	6,405	23,04	173,69	0,047	0,032	0,45	192,52	0,622
	Ужин											
180,1	Вареники ленивые+		120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
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+		40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
0,12	Сок персиковый+		150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
	Итого:			18,09	15,14	61,63	451,55	0,16	0,34	9,23	158,55	3,71
	Итого за день:			71,105	59,829	244,773	1 807,284	0,789	1,041	49,446	746,979	15,647

Стоимость рациона: 165,06 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 ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню

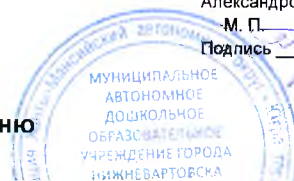
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
480	Какао-напиток «Несвик»		150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
24,1	Омлет с сыром+		80	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
312,2	Икра кабачковая порционная+		40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
	Итого:			14,22	23,469	26,815	374,219	0,199	0,232	7,26	317,419	2,895
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+		75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:			0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед												
80,1	Рассольник ленинградский+		150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,04	Сок тыквенный+		150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	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+		10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
260,1	Плов из филе куриного		160	17,57	5,2	24,1	213,45	0,1		1,35	16,48	1,66
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
311,1	Томаты консервированные порциями+		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
	Итого:			23,16	9,44	67,878	465,29	0,259	0,123	21,62	88,72	4,67
Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
151,2	Булочки с изюмом+		70	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
	Итого:			9,9	9,4	45,5	281,5	0,15	0,26	0,91	201,19	1,4
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
129,1	Кисель из клюквы+		150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
114,1	Фрикадельки рыбные+		60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69
163,1	Калуста тушённая+		120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
	Итого:			15,32	5,04	51,44	300,9	0,145	0,155	32,34	129,55	2,77
	Итого за день:			62,9	47,371	198,758	1 452,321	0,768	0,792	65,88	751,129	13,46

Стоимость рациона: 165,06 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.
 Старшая медсестра: _____

Бухгалтер: _____

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

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовка ДС
 №21 "Звездочка"
 Крамчанинова Галина
 Александровна
 М. П. _____ 18 декабря 2018 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												
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
146,1	Пудинг из творога+		100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:			17,47	22,409	56,355	487,769	0,152	0,45	1,066	315,579	2,005
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+		75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:			0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед												
492	Язык отварной		60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
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
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
220,1	Мясо для супа 1 +		33	4,29	2,805		42,405	0,008	0,025		4,95	0,248
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+		150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
323,1	Картофельное пюре с морковью+		100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
	Итого:			26,49	17,625	72,188	549,425	0,249	0,275	58,99	128,828	5,153
Полдник												
281	Кефир+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
302,1	Сырная палочка+		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:			12,946	29,384	40,874	479,88	0,156	0,356	1,204	316,108	0,974
Ужин												
311,1	Томаты консервированные порциями+		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
203,1	Напиток брусничный+		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
319,1	Рулет картофельный с овощами+		150	4,54	8,69	24,6	195	0,193	0,193	28,605	42,54	2,1
	Итого:			6,4	8,97	51,54	325,7	0,236	0,22	38,725	62,65	3,48
	Итого за день:			63,981	78,538	227,032	1 869,909	0,823	1,303	144,985	848,665	11,836

Стоимость рациона: 165,06 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: 2
Сезон: Зима-весна ясли
Возрастная категория: Дети-ясли

Примерное двухнедельное цикличное меню



№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
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
268	Бутерброды с маслом+		28.286/4,714	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	Итого:			6,51	11,519	37,185	279,229	0,117	0,318	1,47	284,839	1,695
Завтрак 2ой												
0,33	Киви+		75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:			0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
Обед												
0,13	Сметана в суп+		10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
91,1	Суп из овощей с фасолью+		150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
108,1	Запеканка картофельная с мясом+		160	10,36	23,78	29,93	370,53	0,4	0,16	14,75	26,56	2,28
123,4	Компот из плодов сушеных+		150	1,1		35,4	139					
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
	Итого:			15,53	27,91	85,47	644,94	0,504	0,238	28,54	72,47	4,57
Полдник												
149,1	Ватрушка с повидлом+		60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			8,34	5,9	49,54	264,19	0,12	0,21	0,84	169,3	1,25
Ужин												
246,5	Сёмга, запеченная с картофелем по-русски+		150	7,7	5,1	12,34	126			15,7	51,44	1,16
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+		40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,12	Сок персиковый+		150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
	Итого:			10,07	7,74	48,67	300,05	0,075	0,105	45,1	73,94	4,09
	Итого за день:			41,05	53,369	226,94	1 523,709	0,831	0,901	210,95	630,549	12,205

Стоимость рациона: 165,06 руб.

Стоимость по плану: 0 руб.

Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____

Бухгалтер: _____

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС

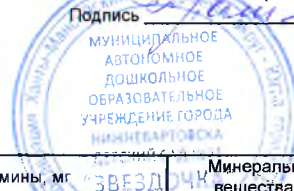
№21 "Звездочка"

Крамчинова Галина

Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись _____



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

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
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
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	Итого:			7,41	11,119	42,585	298,729	0,157	0,378	1,6	334,209	1,265
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+		75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:			0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
Обед												
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
251,1	Азу с говядиной+		180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,13	Сметана в суп+		10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
140,1	Напиток яблочный+		150	0,1	0,1	19,8	76,2	0,01		30,92	3,36	0,47
60,2	Икра морковная+		60	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
	Итого:			15,12	21,09	58,698	449,3	0,291	0,091	71,27	108,61	5,92
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники+		15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354
	Итого:			5,16	5,991	19,655	151,068	0,053	0,169	0,78	158,27	0,424
Ужин												
310,1	Зеленый горошек консервированный+		40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
139,1	Напиток клюквенный+		150	0,1		18,7	71,3			2,81	2,98	0,17
171,1	Залеканка овощная+		200	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68
	Итого:			8,268	6,185	61,48	324,36	0,237	0,187	23,16	82,51	3,3
	Итого за день:			36,558	44,535	188,043	1 251,956	0,782	0,847	125,31	709,849	10,984

Стоимость рациона: 165,06 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

Муниципальное
автономное
дошкольное
образовательное
учреждение города
Нижневартовска

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

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
3,1	Каша рисовая молочная+		150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	Итого:			9,11	12,619	52,985	362,429	0,107	0,238	1,08	211,189	1,795
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+		75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	Итого:			1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
Обед												
239,1	Мясо для супа (куры)+		15	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
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
311,1	Томаты консервированные порциями+		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
98,1	Суп-пюре из разных овощей+		150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
203,1	Напиток брусничный+		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
256,6	Рыба хек, тушенная в томате с овощами+		90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
	Итого:			29,5	23,98	59,098	587,4	0,31	0,191	34,871	154,195	5,54
Полдник												
0,18	Вафли+		5	0,2	0,175	5	21,7	0,002	0,001		0,625	0,038
281,1	Ряженка*+		150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:			4,55	3,925	11,3	97,7	0,032	0,021	0,45	186,625	0,188
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
128	Компот из смеси сухофруктов+		150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
178,1	Лепшевик с творогом+		150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866
	Итого:			17,46	3,28	82,64	418,13	0,138	0,218	2,016	129,75	3,226
	Итого за день:			61,745	43,879	221,773	1 531,134	0,617	0,743	45,917	687,759	11,648

Стоимость рациона: 165,06 руб.

Стоимость по плану: 0 руб.

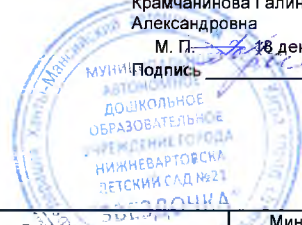
Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____

Бухгалтер: _____

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

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартковка ДС
 №21 "Звездочка"
 Крамчанинова Галина
 Александровна
 М. П. 18 декабря 2018 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												
480	Какао-напиток «Несквик»		150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04
5,1	Каша геркулес молочная+		150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
	Итого:			12,04	15,449	45,475	369,019	0,277	0,198	5,04	344,569	2,515
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+		75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	Итого:			0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
Обед												
0,44	Сок фруктовый+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
245,1	Лапша домашняя+		12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
311,1	Томаты консервированные порциями+		40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
245	Суп - лапша домашняя+		150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
204,1	Гречка рассыпчатая+		100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе		70	8,54	1,62	7,32	77,95	0,05		2,08	8,91	1,08
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			21,515	5,278	93,976	510,118	0,4	0,207	23,45	100,58	7,678
Полдник												
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+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:			8,86	7,38	52,83	310,9	0,12	0,24	0,83	173,03	0,757
Ужин												
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++		120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
132	Кисель из кураги+		150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45
15,1	Омлет натуральный+		60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			10,46	15,7	51,2	393,62	0,123	0,253	11,63	103,95	3,484
	Итого за день:			53,55	43,957	249,556	1 610,792	0,95	0,9	85,95	747,629	14,659

Стоимость рациона: 165,06 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. 13 декабря 2018 г.

Подпись _____

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

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

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
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+		28,286/4,714	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
35,1	Кофейный напиток+		150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
144,2	Запеканка из творога+		100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
	Итого:			20,34	25,309	40,085	462,104	0,147	0,488	1,13	342,299	1,705
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+		75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:			0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
Обед												
220,1	Мясо для супа 1 +		33	4,29	2,805		42,405	0,008	0,025		4,95	0,248
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+		10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
70,1	Борщ сибирский+		150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
234,3	Рыба горбуша припущенная+		80	16,4	5,2		112	0,16	0,128	0,72	16	0,48
104,2	Картофельное пюре+		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
60,2	Икра морковная+		40	0,733	2,467	3,867	38,2	0,013	0,013	2,207	11,333	0,507
275	Компот из консервированных плодов+		150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			28,963	16,792	64,595	528,685	0,391	0,334	21,843	127,163	4,924
Полдник												
0,14	Печенье+		15	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир*+		150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:			6,03	6,405	22,74	172,69	0,077	0,272	1,05	186,52	0,622
Ужин												
133	Кисель из плодов шиповника+		150	0,02		23,5	98,4		0,03	26,4	6,56	1,4
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
309,1	Огурцы консервированные порциями+		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
0,1	Хлеб пшеничный+		30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			4,5	6,527	48,19	274,3	0,171	0,171	57,21	61,32	3,91
	Итого за день:			60,133	55,054	182,734	1 468,191	0,8	1,287	84,983	731,552	12,886

Стоимость рациона: 165,06 руб.

Стоимость по плану: 0 руб.

Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____

Бухгалтер: _____

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовка ДС

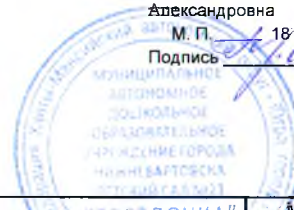
№21 "Звездочка"

Крамчанинова Галина

Александровна

М. П. 18 декабря 2018 г.

Подпись _____



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

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг. "Звездочка"			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
34	Чай с молоком+		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
2,1	Каша пшеничная молочная+		150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
268	Бутерброды с маслом+		4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585
Итого:				12,51	13,719	65,385	439,529	0,237	0,248	1,05	214,509	2,725
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Итого:				0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
Обед												
487	Салат «Степной»		40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276
250,1	Котлеты+		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,09	Хлеб ржаной+		40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп+		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа 1 +		33	4,29	2,805		42,405	0,008	0,025		4,95	0,248
528	Соус красный основной+		30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
143,1	Напиток из плодов шиповника+		150	0,5		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
82,1	Суп крестьянский с крупой+		150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
0,13	Сметана в суп+		10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,2	Чеснок+		2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
212,1	Капуста тушеная+		100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
Итого:				22,526	23,134	62,556	535,503	0,243	0,332	224,23	165,906	8,576
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
270	Горячий бутерброд с сыром+		17,66/20/3	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106
Итого:				9,78	12,92	17,99	227,62	0,045	0,16	0,873	288,31	0,176
Ужин												
52,1	Салат из квашеной капусты+		40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,06	Сок яблочный+		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
167,1	Картофельное пюре запеченное+		180	4,7	4,3	30,8	180,4	0,19	0,16	15,83	55,52	1,61
Итого:				6,77	6,54	61,63	328,22	0,265	0,195	27,65	97,6	3,29
Итого за день:				51,616	56,343	214,911	1 562,882	0,812	0,95	377,553	778,325	16,416

Стоимость рациона: 165,06 руб.

Стоимость по плану: 0 руб.

Стоимость за 10: 0 руб.

Старшая медсестра: _____

Бухгалтер: _____