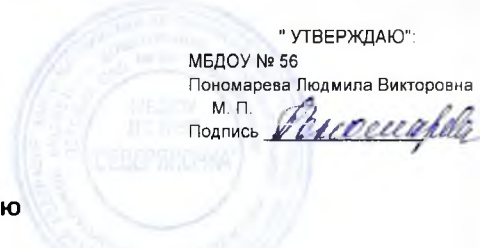


День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зима сад (примерное)
 Возрастная категория: Дети-сад



" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ № 56
 Пономарева Людмила Викторовна
 М. П.
 Подпись: *Людмила Викторовна Пономарева*

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												
35,1	Кофейный напиток	14,91	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
6,1	Каша манная молочная	12,04	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
268	Бутерброды с маслом	5,08	5,957/34,043	2,085	6,426	12,443	115,745	0,043	0,026		7,915	0,528
	Итого:			12,485	13,226	69,143	442,645	0,183	0,486	2,11	247,175	1,548
Завтрак 2ой												
0,33	Киви	23,17	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:			0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
Обед												
222	Зелень в суп	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль	0,08	6								22,08	0,174
215,1	Огурцы свежие порциями	11,5	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,13	Сметана в суп	1	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
80,1	Рассольник ленинградский	6,27	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа+(Гов)	15,56	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	20,53	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
106,1	Рис припущенный	5,87	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
528	Соус красный основной	0,64	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122
142,1	Напиток из варенья	2,04	200	0,1		25,6	97,8			8	4,64	0,14
	Итого:			29,385	19,389	125,338	717,724	0,316	0,354	27,75	153,428	5,566
Полдник												
0,08	Шоколад	14,18	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005	0,007		4,5	0,85
37,1	Молоко кипяченое	12,87	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			5,85	13,8	23,8	240,9	0,055	0,167	1,04	224,9	0,95
Ужин												
130,1	Кисель из яблок	4,48	200	0,2	0,2	39,6	162,9	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59
59,3	Икра овощная (из св. мор. овощей)+	11,15	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
187,1	Суфле из капусты	18,8	250	16,3	31,7	24,7	438,8	0,12	0,31	46,43	329,02	2,94
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)	2,5	30	4,17	13,83	14,82	199,8	0,002	0,005	0,019	4,194	0,017
0,1	Хлеб пшеничный	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			25,31	50,09	104,792	955,64	0,236	0,389	71,949	379,774	5,007
	Итого за день:			73,83	96,905	331,173	2 403,909	0,809	1,435	282,849	1 045,277	13,871

Стоимость рациона: 126,37 руб.
 Стоимость по плану: 187,87 руб.
 Стоимость за 10: 188,82 руб.
 Старшая медсестра: *Курноскина*

Бухгалтер: *Макеева Е. В.*

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зима сад (примерное)
 Возрастная категория: Дети-сад



" УТВЕРЖДАЮ":

МБДОУ № 56
 Пономарева Людмила Викторовна
 М. П.
 Подпись *Людмила Пономарева*

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)	8,21	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
33	Чай с сахаром	0,7	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	Батон нарезной	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			7,5	4,15	37,99	271,33	0,13	0,21	0,94	180,68	1,98
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины	18,66	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:			0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед												
0,09	Хлеб ржаной	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
216,1	Помидоры свежие порциями	13,65	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,01	Соль	0,08	6								22,08	0,174
253,2	Суп картофельный с клецками	6,32	250	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
300,2	Клецки	1,37	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов	2,54	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
117,1	Суфле из кур	24,21	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	13,16	150	3,1	0,76	14,14	155	0,38	0,09	1,99	71,1	2,04
	Итого:			26,191	19,373	113,094	801,862	0,7	0,404	36,11	265,781	8,693
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое	12,87	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
302,1	Сырная палочка	9,68	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:			13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924
Ужин												
184,1	Соус абрикосовый	0,96	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13
0,44	Сок фруктовый	6,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
178,1	Лапшевник с творогом	22,98	200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16
	Итого:			20,11	3,55	91,41	458,51	0,14	0,19	4,205	137,53	2,09
	Итого за день:			68,397	58,207	294,868	2 076,162	1,156	1,09	102,449	974,499	13,987

Стоимость рациона: 126,37 руб.
 Стоимость по плану: 148,93 руб.
 Стоимость за 10: 188,82 руб.

Старшая медсестра: *О.Ф. Курноскина*

Бухгалтер: *Ю.В. Макарова*

" УТВЕРЖДАЮ":

МБДОУ № 56

Пономарева Людмила Викторовна

М. П.

Подпись: 

День: 3

Неделя: 1

Сезон: осень - зима сад (примерное)

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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
8,1	Каша кукурузная молочная	13,97	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
266	Бутерброды с джемом	5,97	30/5/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
36	Какао на молоке	13,62	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:			20,9	17,31	105,42	660,43	0,25	0,58	4,01	450,98	3,27
Завтрак 2ой												
0,26	Виноград+	15,31	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
	Итого:			0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
Обед												
0,01	Соль	0,08	6								22,08	0,174
222	Зелень в суп	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
225,1	Запеканка из печени с рисом	42,7	200	33,83	10,08	28	338,17	0,19		20,37	26,42	4,28
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	5,97	250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
71,1	Фрикадельки мясные	11,22	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
311,1	Томаты консервированные порциями	14,95	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
508	Напиток витаминный "Витошка"		200			16,9		0,3		20		
	Итого:			47,38	15,73	84,47	631,13	0,712	0,184	65,95	111,446	8,564
Полдник												
148,2	Ватрушка с творогом	6,41	50	7,057	1,786	22,836	128,614	0,078	0,089	0,089	32,7	0,794
281,1	Ряженка	13,8	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
	Итого:			12,277	6,286	30,396	220,614	0,118	0,112	0,629	255,9	0,974
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,03	Сок томатный	7	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
468	Омлет с картофелем	9,56	120	6,918	13,553	7,581	180,706	0,099		9,289	62,344	1,864
312,2	Икра кабачковая порционная	4,83	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
	Итого:			12,578	21,893	35,313	390,546	0,201	0,12	29,289	125,344	4,844
	Итого за день:			93,735	61,419	270,599	1 963,92	1,331	1,016	105,878	973,67	18,252

Стоимость рациона: 126,37 руб.

Стоимость по плану: 170,59 руб.

Стоимость за 10: 188,82 руб.

Старшая медсестра: Бухгалтер: 

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зима сад (примерное)
 Возрастная категория: Дети-сад



" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ № 56
 Пономарева Людмила Викторовна
 М. П.
 Подпись *Людмила Пономарева*

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	14,91	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,96	7/10,638/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
183	Соус сметанный	0,84	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
150,1	Суфле творожное	18,06	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
Итого:				19,703	17,887	38,707	387,633	0,118	0,438	1,558	258,727	1,202
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы	15,83	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Итого:				1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед												
0,01	Соль	0,17	6								22,08	0,174
220,1	Мясо для супа+(Гов)	15,56	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,09	Хлеб ржаной	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,13	Сметана в суп	1	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
143,1	Напиток из плодов шиповника	3,74	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
309,1	Огурцы соленые порциями	10,48	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	26,54	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
163,1	Капуста тушеная	9,29	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48
82,1	Суп крестьянский с крупой	3,97	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
222	Зелень в суп	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
Итого:				31,476	22,886	83,296	645,45	0,695	0,472	276,27	186,46	11,224
Полдник												
301	Булочка российская	5,12	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
37,1	Молоко кипяченое	12,87	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
Итого:				10,06	8,68	55,13	336,5	0,13	0,24	1,09	240,05	0,787
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
273,1	Компот из апельсинов	10,44	200	0,45		33,99	138,6	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
164,1	Картофель отварной	7,23	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
248,1	Сельдь с растительным маслом и луком+	11,27	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
Итого:				14,68	10,62	75,712	466,76	0,22	0,138	25,27	94,06	2,27
Итого за день:				77,419	60,173	273,845	1 923,643	1,203	1,338	314,188	787,297	16,083

Стоимость рациона: 126,37 руб.
 Стоимость по плану: 183,48 руб.
 Стоимость за 10: 188,82 руб.
 Старшая медсестра: *В.В. Курдюкина*

Бухгалтер: *Е.В. Славкина* *Т.В.*

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: осень - зима сад (примерное)
 Возрастная категория: Дети-сад



" УТВЕРЖДАЮ":

МБДОУ № 56
 Пономарева Людмила Викторовна
 Подпись *Людмила Викторовна Пономарева*

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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	7,64	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32
268	Бутерброды с маслом	6,99	8,191/46,809	2,867	8,835	17,109	159,149	0,059	0,035		10,883	0,726
34	Чай с молоком	4,34	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Итого:			9,067	14,535	48,009	361,349	0,159	0,325	1,46	281,423	2,236
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	8,52	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед											
0,09	Хлеб ржаной	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
138,1	Кисель из черники	11,88	200	0,3	0,2	31,3	133,1		0,01	1,28	8,64	2,08
83,1	Суп из овощей	5,98	250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
204,1	Гречка рассыпчатая	2,74	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
257,1	Гуляш из говядины	25,71	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
0,13	Сметана в суп	1	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
60,2	Икра морковная	3,41	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
	Итого:			35,9	20,21	118,05	774,92	0,506	0,46	21,543	133,18	12,426
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	12,87	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли	7,35	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:			5,58	5,72	21,4	155,48	0,055	0,162	1,04	221,9	0,19
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный	2,2	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	17,48	80	4,49	9,15	8,05	111,47	0,05	0,08	8,53	151,02	0,82
46	Салат картофельный	2,94	60	1,03	4,66	7,83	79,46	0,05	0,03	4,9	8,13	0,47
508	Напиток витаминный "Витошка"		200			16,9		0,3		20		
	Итого:			9,32	14,26	56,12	305,73	0,48	0,14	33,43	170,65	2,24
	Итого за день:			59,907	54,765	253,379	1 640,159	1,23	1,107	222,473	823,153	19,292

Стоимость рациона: 126,37 руб.
 Стоимость по плану: 124,49 руб.
 Стоимость за 10: 188,18 руб.

Старшая медсестра: *Людмила Викторовна Пономарева*
 Бухгалтер: *Ирина Александровна Максимова*

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад (примерное)
 Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ № 56
 Пономарева Людмила Викторовна
 М. П.
 Подпись *Людмила Викторовна Пономарева*

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
268	Бутерброды с маслом	6,99	8,191/46,809	2,867	8,835	17,109	159,149	0,059	0,035		10,883	0,726
34	Чай с молоком	4,34	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	7,51	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:			8,267	14,435	46,509	350,549	0,139	0,345	1,59	305,703	2,136
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы	15,83	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед											
222	Зелень в суп	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+(Гов)	15,56	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
234,4	Рыба семга припущенная	83,94	80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64
311,1	Томаты консервированные порциями	14,95	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
0,09	Хлеб ржаной	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
86,1	Суп картофельный с бобовыми	4,31	250	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
508	Напиток витаминный "Витошка"		200					0,3		20		
0,01	Соль	0,08	6								22,08	0,174
104,2	Картофельное пюре	11,03	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
	Итого:			35,27	20,84	75,79	599,3	0,862	0,484	55,093	160,6	6,78
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое	12,87	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Ужин											
123,4	Компот из плодов сушеных	3,74	200	1,5		47,2	185,4					
15,1	Омлет натуральный	3,88	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
0,1	Хлеб пшеничный	2,2	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
310,1	Зеленый горошек консервированный	6,84	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
	Итого:			14,872	8,762	75,868	434	0,186	0,316	6,12	78,06	2,65
	Итого за день:			65,009	49,437	228,567	1 574,549	1,277	1,355	73,843	772,763	12,266

Стоимость рациона: 126,37 руб.
 Стоимость по плану: 197,51 руб.
 Стоимость за 10: 188,82 руб.

Старшая медсестра:

Людмила Викторовна Пономарева
 Бухгалтер: *Ирина Владимировна Максимова*

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад (примерное)
 Возрастная категория: Дети-сад



" УТВЕРЖДАЮ":
 МБДОУ № 56
 Пономарева Людмила Викторовна
 М. П.
 Подпись: *Людмила Пономарева*

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												
5,1	Каша геркулес молочная	15,56	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
268	Бутерброды с маслом	5,08	5,957/34,043	2,085	6,426	12,443	115,745	0,043	0,026		7,915	0,528
35,1	Кофейный напиток	14,91	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			12,685	14,826	63,943	435,445	0,263	0,496	2,11	256,515	2,298
Завтрак 2ой												
0,26	Виноград+	15,31	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
	Итого:			0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
Обед												
0,09	Хлеб ржаной	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
222	Зелень в суп	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
259	Птица, тушенная в соусе с овощами	29,16	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93
245	Суп - лапша домашняя	1,25	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
245,1	Лапша домашняя	0,55	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
275	Компот из консервированных плодов	14,28	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
215,1	Огурцы свежие порциями	11,5	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
0,2	Чеснок	0,6	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	0,08	6								22,08	0,174
	Итого:			20,996	10,666	103,578	601,428	0,393	0,323	28,1	155,306	6,232
Полдник												
37,1	Молоко кипячённое	12,87	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
270	Горячий бутерброд с сыром	15,9	28,596/30/5	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	0,16	1,18	422,8	0,26
Ужин												
32,1	Чай	0,24	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
179,1	Сырники с морковью	45,44	250	39,3	14,1	53,3	486,9	0,16	0,45	1,62	246,42	1,89
182,1	Соус молочный (сладкий)	0,59	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
	Итого:			40,3	14,7	55	502,5	0,16	0,5	2,05	270,19	5,19
	Итого за день:			88,491	59,082	263,261	1 928,673	0,923	1,499	39,44	1 134,811	14,56

Стоимость рациона: 126,37 руб.
 Стоимость по плану: 186,76 руб.
 Стоимость за 10: 188,82 руб.
 Старшая медсестра: *В.Ф. Курносенко*

Бухгалтер: *Ирина Максимова Е.В.*

" УТВЕРЖДАЮ":

МБДОУ № 56

Пономарева Людмила Викторовна

М. П.

Подпись 

День: 3
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад (примерное)
Возрастная категория: Дети-сад

Примерное двухнедельное цикличное меню

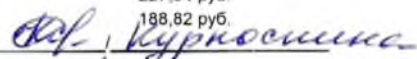
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
34,1	Чай с лимоном	2,11	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
349	Бутерброды с икрой кетовой+	27	10,2/2/20	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
269	Каша «Янтарная»	17,39	200	8,48	21,86	10,16	269,7	0,21		1,31	139,23	1,26
Итого:				13,45	24,93	34,43	412,7	0,303	0,063	4,45	161,53	2,747
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины	20,27	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Итого:				0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
Обед												
222	Зелень в суп	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
81,1	Суп картофельный	7,28	250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	25,24	25	5	2,03		38,25	0,06	0,06	0,25	3,75	0,2
216,1	Помидоры свежие порциями	13,65	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	48,83	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,01	Соль	0,08	6								22,08	0,174
140,1	Напиток яблочный	3,09	200	0,1	0,1	26,4	101,7	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
Итого:				27,6	11,95	75,84	521,31	0,466	1,823	140,176	166,19	7,27
Полдник												
295	Фарш морковный*+	1,18	17	0,24	0,58	1,43	11,95	0,01	0,01	0,46	5,58	0,13
341,2	Пирожки сдобные печеные с морковью	4,12	60	3,75	4,56	21,9	144	0,06	0,05	0,14	16,4	0,76
281,1	Ряженка	13,8	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
Итого:				9,21	9,64	30,89	247,95	0,11	0,083	1,14	245,18	1,07
Ужин												
0,53	Хлеб «8 злаков»	4,7	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
134,1	Кисель из сока	8,26	200	0,4		36,8	154,5	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
319,1	Рулет картофельный с овощами	15,98	200	6,05	11,58	32,8	260	0,257	0,257	38,14	56,72	2,8
57,1	Икра баклажанная	11,12	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
Итого:				14,53	18,09	96,98	609,9	0,447	0,367	50,82	138,17	4,82
Итого за день:				65,59	64,81	245,64	1 829,86	1,386	2,366	234,586	746,07	16,007

Стоимость рациона: 126,37 руб.


Стоимость по плану: 227,54 руб.

Стоимость за 10: 188,82 руб.

Старшая медсестра:



Бухгалтер:



День: 2
Неделя: 2
Сезон: осень - зима сад (примерное)
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
Завтрак												
268	Бутерброды с маслом	11,94	14/80	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
35,1	Кофейный напиток	29,81	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
146,1	Пудинг из творога	57,75	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
182,3	Соус сладкий	9,12	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	Итого:			22,79	28,13	82,81	664,79	0,178	0,66	1,65	288,4	3,88
Завтрак 2ой												
0,33	Киви	46,34	100	0,8	0,4	6,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:			0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
Обед												
220,1	Мясо для супа+(Гов)	31,13	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,01	Соль	0,17	6								22,08	0,174
0,03	Сок томатный	14	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8
222	Зелень в суп	2,88	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
27,1	Консервированная кукуруза порциями+	20,6	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
73,1	Щи из свежей капусты	9,67	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
0,2	Чеснок	1,19	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
211,1	Кнели рыбные	47,55	80	15,4	1,8	5,3	96,4	0,06	0,11	1,12	57,9	0,55
104,2	Картофельное пюре	22,06	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,13	Сметана в суп	2	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	Итого:			33,661	16,641	66,269	550,54	0,36	0,437	49,876	240,636	7,019
Полдник												
37,1	Молоко кипяченое	25,74	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
342,1	Пирог открытый с повидлом (джемом)*	5,47	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,055	0,035	0,04	9,75	0,695
	Итого:			8,19	6,91	37,06	240,9	0,105	0,195	1,08	230,15	0,795
Ужин												
33	Чай с сахаром	1,41	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
56,1	Винегрет овощной	6,08	60	0,08	4,6	4,4	62,4	0,02	0,02	5,62	16,98	0,45
20	Сосиски	60,74	70	8,4	15,4	2,1	168				189	
	Итого:			8,68	20	6,54	279,4	0,02	0,03	5,72	210,38	1,31
	Итого за день:			74,121	72,081	200,779	1 782,63	0,683	1,362	238,326	1 009,566	13,804

Стоимость рациона: 126,37 руб.

Стоимость по плану: 409,65 руб.

Стоимость за 10: 188,82 руб.

Старшая медсестра:

Л.В. Курносина


Бухгалтер:

Людмила Александровна

" УТВЕРЖДАЮ":

МБДОУ № 56

Пономарева Людмила Викторовна

Подпись 

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: осень - зима сад (примерное)
 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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
36	Какао на молоке	13,62	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	7,39	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,96	7/10,638/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:			12,81	19,75	40,43	387,73	0,16	0,55	3,89	571,55	1,25
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко	8,52	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед											
0,09	Хлеб ржаной	2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
220,1	Мясо для супа+(Гов)	15,56	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	1	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	1,44	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
59,1	Икра овощная	7,98	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
0,2	Чеснок	0,6	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
103,1	Макаронные изделия отварные	4,77	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
492	Язык отварной	59,08	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
508	Напиток витаминный "Витошка"		200			16,9		0,3		20		
69,1	Борщ с фасолью и картофелем	5,73	250	3,83	5,16	16	127	0,08	0,06	5,4	43,66	1,63
0,01	Соль	0,08	6								22,08	0,174
	Итого:			45,955	30,345	133,187	757,11	0,815	0,317	38,85	207,001	7,996
	Полдник											
0,4	Пряники+	31,67	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипяченое	12,87	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:			6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин											
246,5	Сёмга, запеченная с картофелем по-русски	70,24	200	10,26	6,78	16,45	168			20,93	68,58	1,54
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	8,24	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			14	7,74	77,422	427,64	0,074	0,034	86,93	84,66	3,25
	Итого за день:			79,585	65,83	286,979	1 816,25	1,146	1,093	295,71	1 106,131	15,268

Стоимость рациона: 126,37 руб.

Стоимость по плану: 263,51 руб.

Стоимость за 10: 188,18 руб.

Старшая медсестра: Бухгалтер: 