" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №69
Светофорчик
Кленичева Елена Николаевна
М. П. 1 октября 2019 г.
Подпись

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Ясли 2

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											
2,1	Каша пшённая молочная+	7,43	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу+	1,9	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
35,1	Кофейный напиток+	8,98	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,25	Батон нарезной+	1,25	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:			**12,44**	**10,055**	**67,635**	**413,138**	**0,27**	**0,375**	**1,56**	**335,3**	**2,175**
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	6,96	70	0,028	0,028	6,86	29,876	0,021	0,014	115,5	11,2	1,54
	Итого:			**0,028**	**0,028**	**6,86**	**29,876**	**0,021**	**0,014**	**115,5**	**11,2**	**1,54**
	Обед											
309,2	Огурцы консервированные порциями++	4,87	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	2,55	150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98
220,1	Мясо для супа+	5,64	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	0,96	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп+	1,8	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
103,1	Макаронные изделия отварные+	2,64	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
314,1	Соус томатный+	0,96	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
0,09	Хлеб ржаной+	1,12	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
250,1	Котлеты+	16,92	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
273,2	Компот из мандаринов*+	9,69	150	0,3		25,268	102,9	0,018	0,011	6,128	18,015	0,105
	Итого:			**26,845**	**16,272**	**107,788**	**581,07**	**0,35**	**0,275**	**24,851**	**154,75**	**5,191**
	Полдник											
37,1	Молоко кипячённое+	9,27	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
270	Горячий бутерброд с сыром+	6,67	17,66/20/3	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106
	Итого:			**11,08**	**14,253**	**20,357**	**253,553**	**0,058**	**0,213**	**1,133**	**339,437**	**0,199**
	Ужин											
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	9,78	150	6,5	5,75	29,083	170,917	0,117	0,208	22,458	152,042	1,95
183	Соус сметанный+	0,8	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,1	Хлеб пшеничный+	0,9	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			**8,88**	**6,61**	**40,743**	**236,117**	**0,169**	**0,241**	**22,468**	**168,062**	**3,16**
	Итого за день:			**59,273**	**47,218**	**243,383**	**1 513,754**	**0,868**	**1,118**	**165,513**	**1 008,748**	**12,265**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 101,09 руб.
Стоимость за 10: 131,19 руб.

Старшая медсестра: _____ /

Бухгалтер: _____ / Гуденко Анна Сергеевна

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №69
Светофорчик
Кленичева Елена Николаевна
М. П. 1 октября 2019 г.
Подпись

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Ясли 2

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											
144,2	Запеканка из творога+	18,94	90	14,337	14,931	7,29	217,868	0,045	0,234	0,207	133,65	0,594
34	Чай с молоком+	2,89	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+	1,5	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
185,1	Соус клюквенный+	0,85	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	Итого:			**18,217**	**16,801**	**37**	**369,558**	**0,103**	**0,312**	**0,737**	**197,5**	**2,074**
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	11,47	60	0,24	0,018	5,7	24,33	0,012	0,018	3	11,4	1,38
	Итого:			**0,24**	**0,018**	**5,7**	**24,33**	**0,012**	**0,018**	**3**	**11,4**	**1,38**
	Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты+	4,61	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
82,1	Суп крестьянский с крупой+	1,54	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
220,1	Мясо для супа+	5,64	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	0,96	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	2,52	7	0,175	0,035	0,28	2,1		0,035	17,5	39,025	0,28
234,4	Рыба семга припущенная+	74,16	70	14	5,67		107,1	0,161	0,175	0,7	10,5	0,56
104,2	Картофельное пюре+	5,46	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
275	Компот из консервированных плодов+	12,7	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной+	1,12	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			**24,119**	**17,149**	**65,288**	**518,774**	**0,401**	**0,397**	**42,551**	**134,843**	**4,546**
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	11,16	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
342,1	Пирог открытый с повидлом (джемом)*+	2,37	50	3,09	1,61	27,66	137,5	0,055	0,035	0,04	9,75	0,695
	Итого:			**7,44**	**5,36**	**33,96**	**213,5**	**0,085**	**0,055**	**0,49**	**195,75**	**0,845**
	Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	8,92	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,51	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
133	Кисель из плодов шиповника+	2,15	140	0,019		21,933	91,84		0,028	24,64	6,123	1,307
0,1	Хлеб пшеничный+	0,9	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			**5,05**	**7,766**	**49,729**	**293,125**	**0,197**	**0,195**	**62,712**	**67,195**	**4,047**
	Итого за день:			**55,066**	**47,094**	**191,677**	**1 419,286**	**0,798**	**0,976**	**109,49**	**606,688**	**12,892**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 179,37 руб.
Стоимость за 10: 131,19 руб.

Старшая медсестра: _____ /

Бухгалтер: _____ / Гуденко Анна Сергеевна

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №69
Светофорчик
Кленичева Елена Николаевна
М. П. 1 октября 2019 г.
Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Ясли 2

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	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+	4,27	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
0,25	Батон нарезной+	1,5	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
480,1	Какао-напиток «Несквик»	9,07	150	4,06	3,83	14,63	109,16	0,16		6,65	180	1,55
1,1	Масло+	2,66	7	0,06	5,07	0,09	46,2		0,01		1,68	0,01
	Итого:			**9,6**	**11,97**	**40,83**	**312,95**	**0,268**	**0,188**	**7,38**	**335,16**	**2,37**
	Завтрак 2ой											
0,33	Киви+	15,62	70	0,56	0,28	5,67	32,947	0,014	0,028	126	28	0,56
	Итого:			**0,56**	**0,28**	**5,67**	**32,947**	**0,014**	**0,028**	**126**	**28**	**0,56**
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	8,71	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
81,1	Суп картофельный+	2,41	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
249,2	Рыба лосось (семга) для супа++	25,75	25	5	2,033		38,25	0,05	0,067	0,25	3,75	0,2
251,1	Азу с говядиной+	41,08	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	6,21	150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
222,2	Лук зеленый в суп+	2,52	7	0,175	0,035	0,28	2,1		0,035	17,5	39,025	0,28
0,09	Хлеб ржаной+	1,12	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			**20,135**	**17,938**	**72,12**	**551,17**	**0,38**	**0,212**	**107,54**	**111,945**	**6,36**
	Полдник											
302,1	Сырная палочка+	8,02	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281	Кефир*+	8,22	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:			**12,946**	**29,384**	**40,874**	**479,88**	**0,156**	**0,356**	**1,204**	**316,108**	**0,974**
	Ужин											
0,3	Яйцо отварное+	0,39	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
247,2	Винегрет овощной++	6,06	100	1,4	7,617	7,283	104,017	0,033	0,033	9,367	28,3	0,753
34,1	Чай с лимоном+	1,79	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	0,9	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			**10,055**	**13,948**	**28,837**	**281,915**	**0,092**	**0,076**	**11,542**	**44,95**	**2,603**
	Итого за день:			**53,296**	**73,521**	**188,331**	**1 658,861**	**0,91**	**0,859**	**253,666**	**836,163**	**12,867**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 146,3 руб.
Стоимость за 10: 131,19 руб.

Старшая медсестра: _____ /

Бухгалтер: _____ / Гуденко Анна Сергеевна

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №69
Светофорчик
Кленичева Елена Николаевна
М. П. 1 октября 2019 г.
Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Ясли 2

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецертуры	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											
322	Каша ячневая молочная++	8,1	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
34	Чай с молоком+	2,89	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,25	Батон нарезной+	1,5	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
1,1	Масло+	1,9	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007
	Итого:			**12,623**	**9,591**	**64,574**	**399,69**	**0,178**	**0,255**	**1,08**	**220,15**	**2,357**
	Завтрак 2ой											
0,26	Виноград+	13,85	70	0,42	0,14	10,5	42,84	0,035	0,014	4,2	21	0,42
	Итого:			**0,42**	**0,14**	**10,5**	**42,84**	**0,035**	**0,014**	**4,2**	**21**	**0,42**
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	7,14	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
253,2	Суп картофельный с клецками+	3,35	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
239,1	Мясо для супа (куры)+	7,49	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп+	1,8	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
261	Котлеты рубленые из птицы*+	16,95	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
212,1	Капуста тушённая+	3,66	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35
132	Кисель из кураги+	2,91	150	0,8		31	131,7		0,02	0,3	18,49	0,45
0,09	Хлеб ржаной+	1,12	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:			**34,265**	**33,475**	**80,83**	**757,21**	**0,346**	**0,245**	**68,688**	**199,595**	**6,754**
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	11,16	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,15	Мармелад+	2,68	20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08
	Итого:			**4,37**	**3,75**	**22,18**	**140,2**	**0,03**	**0,02**	**0,45**	**186,8**	**0,23**
	Ужин											
178,1	Лапшевник с творогом+	13,13	150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,68	35	0,7	1,4	5,25	35		0,035	0,105	21,595	0,07
0,12	Сок персиковый+	13,4	200	0,6		33,987	131,533	0,04	0,08	12	10	1,8
0,1	Хлеб пшеничный+	0,6	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:			**16,8**	**4,16**	**81,557**	**417,963**	**0,15**	**0,255**	**12,221**	**108,255**	**3,516**
	Итого за день:			**68,478**	**51,116**	**259,641**	**1 757,903**	**0,739**	**0,789**	**86,639**	**735,8**	**13,277**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 115,31 руб.
Стоимость за 10: 131,19 руб.

Старшая медсестра: _____ /

Бухгалтер: _____ / Гуденко Анна Сергеевна

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №69
Светофорчик
Кленичева Елена Николаевна
М. П. 1 октября 2019 г.
Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли
Возрастная категория: Ясли 2

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+	7,99	50	0,93	0,188	7,026	270,825	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
0,25	Батон нарезной+	1,5	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток+	10,78	180	2,28	1,44	20,04	98,16	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528
15,1	Омлет натуральный+	2,1	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
	Итого:			**11,49**	**8,098**	**42,276**	**521,875**	**0,148**	**0,426**	**3,534**	**265,032**	**2,258**
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	11,44	70	1,05	0,07	14,7	61,11	0,028	0,07	7	5,6	0,84
	Итого:			**1,05**	**0,07**	**14,7**	**61,11**	**0,028**	**0,07**	**7**	**5,6**	**0,84**
	Обед											
60,1	Икра свекольная+	1,5	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
77,1	Щи по-уральски (с крупой)+	6,11	150	1,4	2,9	4,7	49,5	0,02	0,02	5,63	23,34	0,5
220,1	Мясо для супа+	5,64	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	0,96	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	2,52	7	0,175	0,035	0,28	2,1		0,035	17,5	39,025	0,28
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	11,6	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
164,1	Картофель отварной+	3,46	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,28	6	0,051	4,346	0,077	39,626		0,009		1,44	0,009
0,09	Хлеб ржаной+	1,12	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
140,1	Напиток яблочный+	2,76	150	0,1	0,1	19,8	76,2	0,01		30,92	3,36	0,47
	Итого:			**19,994**	**20,131**	**68,245**	**526,874**	**0,287**	**0,308**	**68,489**	**154,801**	**5,467**
	Полдник											
281	Кефир*+	8,22	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
332	Рулет с маком+	6,65	50	3,45	5,108	25,208	160,5	0,051		0,015	117,592	1,083
	Итого:			**7,8**	**8,858**	**31,208**	**235,5**	**0,111**	**0,26**	**1,065**	**297,592**	**1,233**
	Ужин											
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	32,15	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
33	Чай с сахаром+	0,69	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный+	0,9	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			**16,94**	**5,71**	**18,72**	**234,94**	**0,183**	**1,563**	**55,94**	**78,89**	**4,13**
	Итого за день:			**57,274**	**42,867**	**175,15**	**1 580,299**	**0,756**	**2,626**	**136,028**	**801,914**	**13,928**

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 120,37 руб.
Стоимость за 10: 131,19 руб.

Старшая медсестра: _____ /

Бухгалтер: _____ / Гуденко Анна Сергеевна