

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима 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
	Завтрак											
35,2	Кофейный напиток+	9,55	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
8,1	Каша кукурузная молочная+	10,88	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
349	Бутерброды с икрой кетовой+	33,4	20/10,2/2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
1	Масло в кашу+	2,2	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
	Итого:			18,882	12,974	82,838	522,724	0,26	0,548	2,32	253,35	2,858
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	10,75	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:			0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Обед											
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,65	3	0,03	2,19	0,03	19,818		0,003		0,72	0,006
20	Сосиски	29,64	70	8,4	15,4	2,1	168				189	
311	Томаты с кожей в собственном соку+	4,76	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
0,44	Сок фруктовый+	7,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
81,1	Суп картофельный+	4,52	250	2,5	2,88	19,13	116,75	0,116	0,083	10,016	20,83	1,116
249,6	Рыба минтай для супа++	4,4	25	4,05	0,28		18,75	0,03	0,03		10,75	0,23
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,5	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
	Итого:			27,097	23,518	104,151	700,701	0,472	0,293	23,016	316,643	8,315
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	11,39	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	5,04	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
	Ужин											
133	Кисель из плодов шиповника+	3,24	200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	13,2	210	3,119	8,579	19,289	166,74	0,147	0,147	40,32	49,077	1,533
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
276	Салат из консервированных овощей+	10,16	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
	Итого:			7,649	12,029	72,231	434,72	0,251	0,231	80,26	79,677	4,533
	Итого за день:			61,128	56,635	291,84	1 888,179	1,082	1,268	154,636	903,79	16,518

Стоимость рациона: 135,12 руб.
 Стоимость по плану: 167,57 руб.
 Стоимость за 10: 171,09 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима 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											
35,2	Кофейный напиток+	7,18	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,16	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
349	Бутерброды с икрой кетовой+	33,4	2/20/10,2	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
1	Масло в кашу+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
	Итого:			15,374	10,448	64,526	413,018	0,22	0,426	1,81	341,74	2,286
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	10,07	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											
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
311	Томаты с кожей в собственном соку+	3,18	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
0,44	Сок фруктовый+	6,84	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
81,1	Суп картофельный+	2,58	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,87
249,6	Рыба минтай для супа++	2,64	15	2,43	0,17		11,25	0,02	0,02		6,45	0,14
204,1	Гречка рассыпчатая+	1,92	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
250,3	Шницели+	18,44	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
	Итого:			23,244	12,028	87,734	534,472	0,4	0,346	15,7	118,648	7,203
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	10,81	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
0,14	Печенье+	2,01	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			6,62	7,722	25,733	196,237	0,068	0,215	0,988	200,801	0,561
	Ужин											
133	Кисель из плодов шиповника+	2,45	150	0,02		23,5	98,4		0,03	26,4	6,56	1,4
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,69	170	2,527	6,947	15,617	134,64	0,125	0,125	32,651	39,735	1,247
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
276	Салат из консервированных овощей+	8,45	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
	Итого:			5,527	9,882	51,877	323,702	0,215	0,19	63,076	67,682	4,142
	Итого за день:			51,44	40,23	235,946	1 494,564	0,932	1,178	126,574	754,372	14,416

Стоимость рациона: 164,46 руб.
 Стоимость по плану: 134,45 руб.
 Стоимость за 10: 123,27 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад
 Возрастная категория: Дети сад

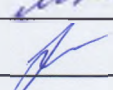


Примерное двухнедельное цикличное меню

№ 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
	Завтрак											
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,62	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
36,2	Какао на молоке+	13,06	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
146,1	Пудинг из творога+	22,33	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
	Батон плетенка с мяком	2,6	40									
	Итого:			20,49	20,97	52,12	472,44	0,146	0,276	2,83	392,76	2,88
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	7,09	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:			0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Обед											
478	Оладьи из печени (запеченные)	18,37	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
46	Салат картофельный+	2,1	60	1,03	4,66	7,83	79,46	0,05	0,03	4,9	8,13	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
99,1	Суп-пюре из бобовых+	2,83	250	7	2,03	18,23	123,5	0,13	0,07	0,83	53,45	1,92
273	Напиток "Валитек"+	6,8	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	11,42	150	3,1	0,76	14,14	155	0,38	0,09	1,99	71,1	2,04
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	Итого:			27,14	17,05	96,72	740,59	0,9	13,44	34,31	189,57	14,425
	Полдник											
281	Кефир+	10,73	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
301	Булочка российская+	6,25	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			10,18	7,88	52,93	323,1	0,15	0,39	1,31	235,65	0,867
	Ужин											
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	13,47	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
176,1	Макаронь, запеченные с сыром+	14,48	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			14,94	11,18	109,852	596,47	0,174	0,694	66,11	173,12	2,97
	Итого за день:			72,782	57,112	319,462	2 166,744	1,394	14,816	236,56	1 003,9	22,902

Стоимость рациона: 135,12 руб.
 Стоимость по плану: 135,16 руб.
 Стоимость за 10: 171,09 руб.

Старшая медсестра:  / Муртаева Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

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

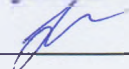


Примерное двухнедельное циклическое меню

№ 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												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,62	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
36,2	Какао на молоке+	9,92	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
146,1	Пудинг из творога+	18,59	100	13,06	13,69	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
	Батон плетенка с маком	1,95	30									
	Итого:			16,72	17,19	41,86	383,43	0,115	0,232	2,146	308,29	1,16
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	6,65	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												
478	Оладьи из печени (запеченные)	13,79	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
46	Салат картофельный+	2,81	80	1,4	6,2	10,4	106	0,06	0,04	6,54	10,84	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
99,1	Суп-пюре из бобовых+	1,7	150	4,2	1,2	10,9	74,1	0,08	0,04	0,5	32,07	1,15
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	8,96	120	2,48	0,608	11,31	124	0,304	0,072	1,592	56,88	1,632
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа+	12,28	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
139,1	Напиток клюквенный+	6	150	0,1		18,7	71,3			2,81	2,98	0,17
	Итого:			25,29	18,518	71,1	618,63	0,714	10,222	30,422	143,09	9,879
Полдник												
281	Кефир+	10,79	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18
301	Булочка российская+	6,25	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			10,18	7,88	52,93	323,1	0,152	0,392	1,31	235,65	0,867
Ужин												
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	10,1	150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
176,1	Макаронны, запеченные с сыром+	8,74	120	6,72	4,528	29,328	202,1	0,06	0,04	0,064	94,224	0,76
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			9,3	5,288	71,588	382,3	0,123	0,073	49,564	109,884	2,64
	Итого за день:			61,52	48,906	244,828	1 739,47	1,126	10,934	207,192	808,914	16,196

Стоимость рациона: 164,46 руб.
Стоимость по плану: 121,48 руб.
Стоимость за 10: 123,27 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна


День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима 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												
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	5,27	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
268	Бутерброды с маслом+	3,7	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
33	Чай с сахаром+	0,75	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:			5,21	10,35	25,65	257,4	0,1	0,21	0,92	178,12	1,46
Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	11,88	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												
164,1	Картофель отварной+	3,91	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008
0,44	Сок фруктовый+	6,84	180	0,54		24,828	96,504	0,036	0,012	3,6	32,388	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,01	1								3,68	0,029
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
309,2	Огурцы консервированные порциями++	6,91	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
476	Хлебцы рыбные паровые (семга)	71,68	60	11	6	3,3	110,9	0,17		0,8	34,17	1
0,13	Сметана в суп+	1	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
83,1	Суп из овощей+	2,76	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа+	12,28	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:			23,402	18,715	67,742	536,02	0,446	0,249	21,679	134,554	5,323
Полдник												
281,1	Ряженка*+	13,02	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
334	Плюшка новомосковская+	4,72	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	Итого:			9,32	8,1	40,21	271,2	0,122	0,024	0,571	241,3	0,84
Ужин												
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,37	170	1,247		40,12	157,533	0,011	0,068	2,119	49,209	1,326
0,1	Хлеб пшеничный+	0,85	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
23,1	Морковь тушеная с рисом+	8,68	150	2,7	7,5	25,8	183	0,03	0,03	1,2	15	0,45
	Итого:			5,597	7,8	74,47	384,783	0,085	0,117	3,319	72,959	2,751
	Итого за день:			44,654	45,04	223,822	1 514,878	0,783	0,675	33,989	632,933	11,274

Стоимость рациона: 164,46 руб.
 Стоимость по плану: 160,56 руб.
 Стоимость за 10: 123,27 руб.

Старшая медсестра:  / Муртаева Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима сад
 Возрастная категория: Дети сад

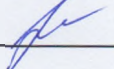


Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
1	Масло в кашу+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,2	Кофейный напиток+	9,55	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
6,1	Каша манная молочная+	10,58	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
	Батон плетёнка с маком	2,6	40									
	Итого:			10,424	8,978	56,736	346,718	0,14	0,466	2,11	239,98	1,026
	Завтрак 2ой											
0,23	Груша+	13,87	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Итого:			0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84
	Обед											
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	5,18	250	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95
481	Кисель из брусники лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	7,94	200	0,12	0,08	18,79	76,38			3	8,84	0,15
316,1	260 Плов из птицы*+ 0,09 Хлеб ржаной*+ 0,01 Соль*+	5,72 34,45 1,6 0,04	60 210 50 4	0,9 20,3 3,3 27,5	3,5 17 0,6 23,06	6 35,69 17,1 97,46	60 377 88,51 713,89	0,02 0,06 0,09 0,27	0,04 0,12 0,04 0,266	30,5 1,01 14,72 41,46	12 47,5 17,5 120,776	1,14 2,19 1,95 6,496
	Итого:											
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	11,39	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	4,15	35	0,4	0,35	10	43,4	0,004	0,002		1,25	0,075
	Итого:			5,5	5,65	19,4	146,8	0,054	0,162	1,04	221,65	0,175
	Ужин											
275	Компот из консервированных плодов+	12,02	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,62	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
25,2	Запеканка из творога+	22,95	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
	Итого:			27,24	4,744	70,354	428,14	0,14	0,318	2,706	167,652	1,867
	Итого за день:			70,984	42,456	251,55	1 667,988	0,62	1,236	51,316	765,258	11,404

Стоимость рациона: 135,12 руб.
 Стоимость по плану: 145,67 руб.
 Стоимость за 10: 171,09 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

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



Примерное двухнедельное циклическое меню

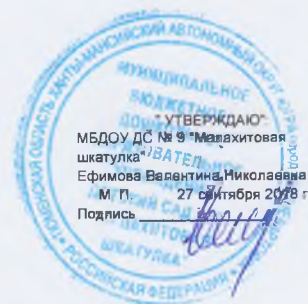
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак												
1	Масло в кашу+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
35,2	Кофейный напиток+	7,18	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
6,1	Каша манная молочная+	7,93	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Батон плетёнка с маком	1,95	30									
	Итого:			7,924	7,278	42,536	265,018	0,11	0,346	1,59	328,38	0,766
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	13	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												
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,11	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
481	Кисель из брусники	6,01	150	0,09	0,06	14,09	57,3			2,25	6,61	0,11
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	3,8	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
260	Плов из птицы++	25,97	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,84	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
239,1	Мясо для супа (куры)+	3,84	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
	Итого:			32,12	28,245	70,573	668,43	0,248	0,19	28,925	103,248	5,747
Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	11,38	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
0,18	Вафли+	1,19	10	0,24	0,21	6	26,04	0,003	0,001		0,75	0,045
	Итого:			5,44	5,543	15,467	129,773	0,056	0,214	1,04	205,257	0,138
Ужин												
275	Компот из консервированных плодов+	9,03	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,62	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
25,2	Запеканка из творога+	19,11	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
	Итого:			22,17	4,08	51,3	325,76	0,115	0,267	2,06	142,88	2,06
	Итого за день:			67,954	45,168	187	1 419,393	0,543	1,039	37,365	794,014	10,436

Стоимость рациона: 164,46 руб.
 Стоимость по плану: 118,1 руб.
 Стоимость за 10: 123,27 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
0,25	Батон нарезной+	2,4	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
15,1	Омлет натуральный+	14,83	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
34	Чай с молоком+	4,15	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	16,5	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
	Итого:			14,056	10,686	43,512	327,564	0,136	0,336	3,48	141,76	3,47
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	17,73	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:			0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,25	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
310,1	Зеленый горошек консервированный+	12,94	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
0,39	Сок морковный+	11	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	22,8	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
104,2	Картофельное пюре+	7,25	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
65,1	Борщ+	3,38	250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
	Итого:			23,078	14,667	84,034	548,595	0,412	0,419	29,851	215,331	6,296
Полдник												
147,1	Блины+	4,64	60	4,065	2,468	25,403	126,068	0,083	0,03		10,973	0,795
1,1	Масло+	1,65	3	0,024	2,175	0,039	19,818		0,003		0,72	0,006
281	Кефир*+	10,73	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:			9,309	9,143	32,642	235,886	0,153	0,343	1,26	227,693	0,981
Ужин												
212,1	Калупа тушённая+	7,1	200	5,493	12,253	22,587	202,56	0,08	0,12	86,747	135,44	2,693
60,1	Икра свекольная+	1,95	40	1,133	3,667	5,8	57,267	0,013	0,02	3,307	17	0,76
273,5	Напиток апельсиновый+	3,6	200	0,18	0,04	25,57	104,36	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			9,847	16,32	72,629	456,027	0,167	0,174	102,053	169,16	4,343
	Итого за день:			56,93	50,975	238,817	1 598,472	0,916	1,296	167,044	781,944	15,171

Стоимость рациона: 135,12 руб.
 Стоимость по плану: 146,91 руб.
 Стоимость за 10: 171,09 руб.

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Костромитина Людмила Андреевна

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима 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												
15,1	Омлет натуральный+	13,17	70	7	7,233	1,4	98	0,035	0,198	0,105	47,833	1,12
34	Чай с молоком+	3,45	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	10,99	40	0,744	0,15	5,621	218,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
268	Бутерброды с маслом+	3,7	25/4	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:			11,794	16,533	34,041	521,06	0,103	0,296	2,385	115,383	2,79
Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	16,62	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												
0,13	Сметана в суп+	1	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
310,1	Зеленый горошек консервированный+	8,62	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
0,39	Сок морковный+	8,25	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	17,1	60	9,3	3,25	5,26	81,75	0,05	0,1	1,18	34,42	0,73
104,2	Картофельное пюре+	6,77	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
65,1	Борщ+	2,03	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,84	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа+	12,28	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:			22,522	14,169	65,238	473,204	0,327	0,322	22,191	161,538	5,053
Полдник												
147,1	Блины+	4,66	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
281	Кефир*+	8,99	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
182,3	Соус сладкий+	3,13	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	Итого:			10,25	8,375	45,275	283,1	0,184	0,385	1,3	267,73	1
Ужин												
212,1	Калуста тушенная+	7,15	200	5,5	12,26	22,58	202,56	0,08	0,12	86,74	135,44	2,7
60,1	Икра свекольная+	1,95	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
273,5	Напиток апельсиновый+	2,72	150	0,14	0,03	19,18	78,27	0,01		9	5,64	0,1
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			8,72	16,35	57,82	391,23	0,163	0,163	99,05	168,58	4,73
	Итого за день:			53,886	55,577	207,999	1 697,094	0,822	1,187	153,426	739,481	13,648

Стоимость рациона: 164,46 руб.
 Стоимость по плану: 134,91 руб.
 Стоимость за 10: 123,27 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад

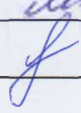


Примерное двухнедельное цикличное меню

№ 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
Завтрак												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)+	6,67	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
100	Бутерброд с сыром+	6,65	15,957/30/3	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96
36,2	Какас на молоке+	13,06	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:			14,79	16,29	55,37	428,65	0,21	0,31	3,721	602,67	1,43
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	7,09	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
	Итого:			0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
273	Напиток "Валитек"+	6,8	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
103,1	Макаронные изделия отварные+	7,4	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
119,1	Гуляш из отварной говядины+	28,39	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8
80,1	Рассольник ленинградский+	3,3	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп+	1,25	10	0,3	1	0,275	11,3	0,025	0,063	9	0,025	
	Итого:			37,24	16,85	161,555	711,968	0,475	0,383	9,763	117,49	8,17
Полдник												
0,14	Печенье+	5,04	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281	Кефир+	10,73	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	Итого:			6,9	7,155	23,94	187,69	0,087	0,322	1,26	222,52	0,652
Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
215,1	Огурцы свежие порциями+	9,48	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по-русски+	27,42	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
132	Кисель из кураги+	4,45	200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:			26,97	17,33	71,752	559,34	0,384	0,064	17,74	98,3	3,32
	Итого за день:			85,932	57,657	320,457	1 921,792	1,18	1,095	164,484	1 053,78	15,332

Стоимость рациона: 135,12 руб.
Стоимость по плану: 140,42 руб.
Стоимость за 10: 171,09 руб.

Старшая медсестра:  / Муртаева Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
185.1	Соус клюквенный+	0,88	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	Батон плетенка с маком	2,6	40									
150.1	Суфле творожное+	19,68	120	21,45	11,4	22,35	273,6	0,06	0,27	0,33	155,505	0,66
35.2	Кофейный напиток+	9,55	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			23,95	13	47,95	395,1	0,12	0,52	1,65	197,065	1,27
Завтрак 2ой												
0.02	Бананы+	12,67	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
	Итого:			1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
Обед												
251.1	Азу с говядиной+	59,88	230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3
0.44	Сок фруктовый+	6,84	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0.09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0.01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
220.1	Мясо для супа+	15,36	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0.13	Сметана в суп+	1,25	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
	Салат из консервированных овощей+	10,16	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
276	Щи из свежей капусты+	2,82	250	2	4,88	7,13	78,88	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
73.1	Итого:			26,74	30,8	69,135	683,342	0,422	0,176	53,349	182,016	7,551
Полдник												
37.1	Молоко кипяченое+	11,39	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
149.1	Ватрушка с повидлом+	10,39	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:			10,28	7,52	58,91	320,86	0,143	0,218	1,11	238,97	1,47
Ужин												
0.1	Хлеб пшеничный+	1,19	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
183	Соус сметанный+	1,02	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
191.1	Пудинг из моркови и яблок+	19,32	250	10,9	9,6	48,6	285	0,19	0,35	37,45	253,51	3,25
	Компот из замороженных плодов (ягод)+	13,47	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95
123.3	Итого:			14,72	11,135	108,938	547,72	0,266	0,391	103,46	275,06	4,915
	Итого за день:			76,89	62,535	301,733	2 016,862	0,983	1,345	167,569	899,511	15,686

Стоимость рациона: 135,12 руб.
 Стоимость по плану: 200,11 руб.
 Стоимость за 10: 171,09 руб.

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Костромитина Людмила Андреевна


День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли
 Возрастная категория: Дети-ясли

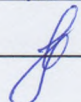


Примерное двухнедельное цикличное меню

№ 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											
185,1	Соус клюквенный+	0,88	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	Батон плетёнка с маком	1,95	30									
150,1	Суфле творожное+	16,83	100	14,333	7,667	14,833	182,333	0,05	0,217	0,267	129,583	0,55
35,2	Кофейный напиток+	7,18	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	Итого:			16,233	8,867	34,833	276,533	0,1	0,407	1,307	309,143	1,01
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	11,88	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											
251,1	Азу с говядиной+	45,03	180	9,82	13,19	13,16	234,59	0,16		24,28	31,91	2,58
0,44	Сок фруктовый+	5,7	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
220,1	Мясо для супа+	6,14	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп+	1	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
	Салат из консервированных овощей+	6,76	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26
276	Щи из свежей капусты+	1,77	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
73,1	Итого:			17,75	21,13	54,07	497,93	0,315	0,085	38,903	129,17	5,637
	Полдник											
149,1	Ватрушка с повидлом+	8,9	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
281,1	Ряженка*+	10,85	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	Итого:			8,79	5,65	48,74	262,39	0,11	0,07	0,51	201,92	1,33
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
183	Соус сметанный+	0,85	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	14,86	200	8,667	7,667	38,778	227,869	0,156	0,278	29,944	202,722	2,6
	Компот из замороженных плодов (ягод)+	10,1	150	0,6	0,4	32	127,1	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
123,3	Итого:			11,647	8,927	82,438	420,189	0,218	0,32	79,454	223,902	4,52
	Итого за день:			55,545	44,648	235,831	1 522,517	0,773	0,957	127,674	870,136	13,397

Стоимость рациона: 164,46 руб.
 Стоимость по плану: 153,01 руб.
 Стоимость за 10: 123,27 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима 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		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
1	Масло в кашу+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
268	Бутерброды с маслом+	4,55	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
2,1	Каша пшеничная молочная+	11,28	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
33	Чай с сахаром+	0,94	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Итого:			14,074	16,328	66,996	526,018	0,29	0,256	1,02	213,75	3,146
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	10,75	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
	Итого:			0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед												
275	Компот из консервированных плодов+	12,02	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
115,1	Пудинг рыбный+	12,55	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
104,2	Картофельное пюре+	8,37	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
311	Томаты с кожицей в собственном соку+	4,76	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
92,1	Суп с крупой (рис)++	2,43	250	3,13	5,63	17,5	137,3	0,1	0,016	0,833	16,72	0,82
	Итого:			22,7	14,02	91,914	596,739	0,403	0,306	23,653	151,55	5,539
Полдник												
293	Фарш из кураги*+	1,29	17	0,19	0,02	4,44	18,7	0,01	0,01	1,05	5,98	0,16
281,1	Ряженка*+	12,95	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*+	1,37	39	2,71	0,95	18,69	82,45	0,07	0,02		8,22	0,56
	Итого:			8,12	5,47	30,69	193,15	0,12	0,053	1,59	237,4	0,9
Ужин												
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,29	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06
171,1	Запеканка овощная+	13,09	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
58	Икра кабачковая+	8,22	40	0,933	3,067	4,933	44,533	0,027	0,027	7,133	17,86	0,487
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			11,523	11,087	87,955	478,343	0,291	0,341	248,933	120,63	8,547
	Итого за день:			57,137	47,065	284,035	1 823,194	1,136	0,98	323,196	750,53	18,372

Стоимость рациона: 135,12 руб.
Стоимость по плану: 113,36 руб.
Стоимость за 10: 171,09 руб.

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Костромитина Людмила Андреевна

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



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	Ca	Fe
	Завтрак											
1	Масло в кашу+	1,1	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
268	Бутерброды с маслом+	3,7	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
2,1	Каша пшеничная молочная+	8,46	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
33	Чай с сахаром+	0,75	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	Итого:			11,226	14,002	53,874	430,912	0,23	0,204	0,77	163,31	2,544
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	10,07	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											
275	Компот из консервированных плодов+	9,03	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
115,1	Пудинг рыбный+	9,38	60	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
104,2	Картофельное пюре+	8,46	150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095
311	Томаты с кожицей в собственном соку+	3,18	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
92,1	Суп с крупой (рис)++	1,46	150	1,9	3,4	10,5	82,3	0,06	0,01	0,5	10,03	0,49
220,1	Мясо для супа+	12,28	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	Итого:			22,94	14,1	73,765	524,135	0,335	0,292	19,569	125,335	4,762
	Полдник											
293	Фарш из кураги**	0,9	12	0,13	0,01	3,11	13,09		0,01	0,074	4,19	0,11
339	Тесто дрожжевое для пирожков печеных простых*+	0,98	27	1,88	0,66	12,94	57,08	0,05	0,02		5,59	0,39
281	Кефир*+	8,99	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	Итого:			6,36	4,42	22,05	145,17	0,11	0,29	1,124	189,78	0,65
	Ужин											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,24	150	0,5		18,2	71,2	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
171,1	Запеканка овощная+	11,9	180	6,168	6,9	36,048	222,36	0,168	0,144	19,62	73,236	2,016
58	Икра кабачковая+	8,23	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			9,548	10,36	69,408	391,26	0,251	0,287	191,67	110,696	7,466
	Итого за день:			50,749	43,032	225,172	1 518,612	0,956	1,074	258,133	614,621	15,647

Стоимость рациона: 164,46 руб
 Стоимость по плану: 104,44 руб
 Стоимость за 10: 123,27 руб

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима сад
 Возрастная категория: Дети сад

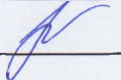


Примерное двухнедельное цикличное меню

№ 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
Завтрак												
0,17	Джем+	5,3	20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1
0,25	Батон нарезной+	2,4	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	6,83	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке+	13,06	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25
	Итого:			11,27	8,2	68,3	392,834	0,204	0,254	11,71	473,87	1,33
Завтрак 2ой												
0,39	Сок морковный+	11	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:			1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
Обед												
129,1	Кисель из клюквы+	7,28	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16
60,1	Икра свекольная+	2,92	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,13	Сметана в суп+	1,25	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755
0,01	Соль+	0,06	6								22,08	0,174
255,2	Голубцы ленивые +	34,81	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,54	250	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82
183	Соус сметанный+	1,02	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
	Итого:			20,83	28,95	86,175	690,989	0,271	0,131	62,003	180,57	6,904
Полдник												
0,18	Вафли+	4,98	42	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
0,24	Йогурт+	15,73	180	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
	Итого:			6,73	2,295	16,375	110,58	0,005	0,039	0,75	156,5	0,215
Ужин												
140,1	Напиток яблочный+	2,97	200	0,1	0,1	26,4	101,7	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,2	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
180,1	Вареники ленивые+	22,16	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:			21,3	21,165	68,978	548,609	0,141	0,335	41,5	177,45	2,268
	Итого за день:			61,13	60,81	267,428	1 850,292	0,661	0,779	119,963	1 028,39	11,517

Стоимость рациона: 135,12 руб.
 Стоимость по плану: 139,14 руб.
 Стоимость за 10: 171,09 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

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



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											
0,25	Батон нарезной+	1,8	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	5,12	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке+	9,92	150	3,46	3,1	15,99	105,69	0,06		1,95	180,34	0,18
	Итого:			8,34	6,17	41	255,18	0,158	0,188	2,79	352,02	0,92
	Завтрак 2ой											
0,39	Сок морковный+	8,25	150	0,45			20,69	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:			0,45			20,69	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Обед											
129,1	Кисель из клюквы+	5,45	150	0,1		23,7	98,5			0,09	4,86	0,12
60,1	Икра свекольная+	1,95	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,13	Сметана в суп+	1	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
255,2	Голубцы ленивые +	26,1	150	10,02	12,51	11,9	200,08	0,078		37,09	52,15	2,18
82,1	Суп крестьянский с крупой+	1,53	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
183	Соус сметанный+	0,85	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
	Итого:			16	21,19	64,72	515,35	0,208	0,08	45,583	128,87	5,237
	Полдник											
0,18	Вафли+	1,19	10	0,24	0,21	6	26,04	0,003	0,001		0,75	0,045
37,1	Молоко кипяченое+	11,38	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093
	Итого:			5,44	5,543	15,467	129,773	0,056	0,214	1,04	205,257	0,138
	Ужин											
140,1	Напиток яблочный+	2,22	150	0,1	0,1	19,8	76,2	0,01		30,92	3,36	0,47
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
180,1	Вареники ленивые+	17,66	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:			16,904	16,898	51,056	421,218	0,123	0,323	31,12	145,46	2,426
	Итого за день:			47,134	49,801	192,933	1 401,941	0,574	0,815	83,533	858,597	9,321

Стоимость рациона: 164,46 руб
 Стоимость по плану: 98,4 руб
 Стоимость за 10: 123,27 руб

Старшая медсестра: Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер: Костромитина Людмила Андреевна

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима сад
Возрастная категория: Дети сад

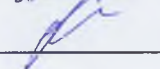


Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
34	Чай с молоком+	4,15	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
15,1	Омлет натуральный+	14,83	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28
310,1	Зеленый горошек консервированный+	12,94	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42
268	Бутерброды с маслом+	4,55	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
Итого:				13,922	17,762	34,748	353,7	0,176	0,396	6,6	150,86	3,51
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	10,75	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Итого:				0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24
Обед												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,2	4	0,04	2,92	0,04	26,424		0,004		0,96	0,008
164,1	Картофель отварной+	4,91	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,09	Хлеб ржаной+	1,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,05	5								18,4	0,145
65,1	Борщ+	3,38	250	1,75	4,88	10,12	90	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
220,1	Мясо для супа+	15,36	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
203,1	Напиток брусничный+	1,21	200	0,1		24,9	95,1			1,5	9,48	0,16
0,13	Сметана в суп+	1,25	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
234,3	Рыба горбуша припущенная+	37,94	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036
42	Салат из соевых огурцов с луком+	0,33	40	0,333	2	1,067	23,667	0,007	0,007	2,22	9,313	0,24
Итого:				27,603	23,02	76,512	626,041	0,403	0,345	25,057	139,603	5,257
Полдник												
281,1	Ряженка*+	12,95	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
302,1	Сырная палочка+	8,76	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
Итого:				13,816	30,134	42,434	496,88	0,136	0,119	0,694	359,308	1,004
Ужин												
60,2	Икра морковная+	2,8	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
0,1	Хлеб пшеничный+	1,36	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,88	200	1,5		47,2	185,4					
212,2	Капуста тушеная+	8,52	240	6,592	14,56	27,104	243,072	0,096	0,144	104,096	162,528	3,232
Итого:				12,832	20,42	101,676	606,212	0,18	0,198	109,056	197,228	5,132
Итого за день:				68,893	91,496	261,85	2 111,777	0,927	1,082	189,407	874,199	15,143

Стоимость рациона: 135,12 руб.
Стоимость по плану: 153,72 руб.
Стоимость за 10: 171,09 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна

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



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	Ca	Fe
Завтрак												
34	Чай с молоком+	3,45	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
15,1	Омлет натуральный+	15,05	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28
310,1	Зеленый горошек консервированный+	8,62	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28
268	Бутерброды с маслом+	3,7	4/25	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
Итого:				13,098	17,492	31,1	333,06	0,144	0,361	4,48	128,217	3,07
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	6,65	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												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,65	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,06		0,72	0,006
164,1	Картофель отварной+	4,24	130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092
0,09	Хлеб ржаной+	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
65,1	Борщ+	2,03	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
220,1	Мясо для супа+	12,28	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
203,1	Напиток брусничный+	0,91	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,13	Сметана в суп+	0,75	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
234,3	Рыба горбуша припущенная+	28,97	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36
Итого:				24,131	16,513	58,638	482,425	0,341	0,322	17,73	93,547	4,145
Полдник												
281,1	Ряженка*+	13,02	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
302,1	Сырная палочка+	8,77	70	12,034	35,888	48,824	566,832	0,134	0,134	0,216	190,551	1,154
Итого:				17,254	40,388	56,384	658,032	0,17	0,158	0,756	413,751	1,334
Ужин												
60,2	Икра морковная+	1,87	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,1	Хлеб пшеничный+	1,02	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
123,4	Компот из плодов сушеных+	2,91	150	1,1		35,4	139					
212,2	Капуста тушеная+	7,86	220	6,028	13,464	24,86	222,816	0,088	0,132	95,436	148,984	2,948
Итого:				10,208	17,524	76,32	472,216	0,161	0,175	98,746	176,484	4,878
Итого за день:				64,721	91,946	229,792	1 977,743	0,838	1,03	245,461	823,999	15,077

Стоимость рациона: 164,46 руб.
Стоимость по плану: 125,06 руб.
Стоимость за 10: 123,27 руб.

Старшая медсестра:  / Муртазина Зинфира Фаритовна

Бухгалтер:  / Костромитина Людмила Андреевна