

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,36	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32	0001 (№ 93)
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>14,92</b>	<b>455</b>	<b>6,95</b>	<b>11,35</b>	<b>30,76</b>	<b>303,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,08</b>	<b>209,24</b>	<b>1,8</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0003 (№ 0,29)
	<b>Итого:</b>	<b>7,39</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
80,1	Рассольник ленинградский+	5,42	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	0001 (№ 76)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
204,1	Гречка рассыпчатая+	11,21	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59	0001 (№ 313)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,68	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	0001 (№ 398)
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05	0001 (№ 363)
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
478	Оладьи из печени (запеченные)	27	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	0003 (№ 478)
	<b>Итого:</b>	<b>69,85</b>	<b>803</b>	<b>35,062</b>	<b>22,007</b>	<b>122,722</b>	<b>736,08</b>	<b>0,712</b>	<b>13,654</b>	<b>269</b>	<b>111,89</b>	<b>19,222</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	13,06	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	<b>Итого:</b>	<b>24,29</b>	<b>270</b>	<b>13,696</b>	<b>30,934</b>	<b>44,274</b>	<b>508,28</b>	<b>0,146</b>	<b>0,256</b>	<b>1,194</b>	<b>356,508</b>	<b>0,924</b>	
<b>Ужин</b>													
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	15,26	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	0001 (№ 344)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
	<b>Итого:</b>	<b>22,31</b>	<b>490</b>	<b>6,65</b>	<b>8,7</b>	<b>61,074</b>	<b>341,56</b>	<b>0,248</b>	<b>0,188</b>	<b>46,6</b>	<b>103,84</b>	<b>3,13</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>138,76</b>	<b>2 118</b>	<b>62,398</b>	<b>73,031</b>	<b>268,63</b>	<b>1 931,9</b>	<b>1,266</b>	<b>14,368</b>	<b>482,874</b>	<b>797,478</b>	<b>27,276</b>	

Стоимость рациона: 432,41 руб.  
 Стоимость по плану: 138,76 руб.  
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
35,1	Кофейный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
144,2	Запеканка из творога+	35,76	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8	0001 (№ 237)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
	<b>Итого:</b>	<b>56,6</b>	<b>405</b>	<b>26,22</b>	<b>31,61</b>	<b>55,306</b>	<b>602,15</b>	<b>0,172</b>	<b>0,714</b>	<b>1,73</b>	<b>320,46</b>	<b>2,07</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,31	Черешня+		100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>													
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	35,13	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	0001 (№ 278)
58	Икра кабачковая+	1,52	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73	0003 (№ 58)
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,46	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	0001 (№ 206)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
0,04	Сок тыквенный+	8,4	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	0001 (№ 399)
70,1	Борщ сибирский+	6,38	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6	0001 (№ 63)
	<b>Итого:</b>	<b>61,34</b>	<b>751</b>	<b>41,41</b>	<b>16,428</b>	<b>139,636</b>	<b>705,092</b>	<b>0,526</b>	<b>0,412</b>	<b>24,093</b>	<b>170,116</b>	<b>8,054</b>	
<b>Полдник</b>													
281	Кефир+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
0,14	Печенья+	3,4	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
	<b>Итого:</b>	<b>14,56</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>23,94</b>	<b>187,69</b>	<b>0,087</b>	<b>0,322</b>	<b>1,26</b>	<b>222,52</b>	<b>0,652</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
115,1	Лудинг рыбный+	15	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	0001 (№ 270)
104,3	Картофельное пюре+	8,84	120	2,544	3,264	16,784	104,8	0,096	0,08	8,64	29,632	0,88	0001 (№ 321)
275	Компот из консервированных плодов+	10,25	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	0001 (№ 377)
	<b>Итого:</b>	<b>35,54</b>	<b>490</b>	<b>18,284</b>	<b>7,334</b>	<b>69,022</b>	<b>414,85</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>26,65</b>	<b>102,572</b>	<b>3,229</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>168,04</b>	<b>1 946</b>	<b>93,914</b>	<b>62,927</b>	<b>298,504</b>	<b>1 958,062</b>	<b>1,065</b>	<b>1,708</b>	<b>68,733</b>	<b>848,668</b>	<b>15,805</b>	

Стоимость рациона: 432,41 руб.  
 Стоимость по плану: 168,04 руб.  
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: лето осень сад  
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 1 июля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+	4,41	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
2,1	Каша пшеничная молочная+	11,17	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66	0001 (№ 165)
	<b>Итого:</b>	<b>25,81</b>	<b>463,638</b>	<b>15,82</b>	<b>16,67</b>	<b>67,19</b>	<b>489,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,29</b>	<b>1,58</b>	<b>383,01</b>	<b>2,98</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Обед</b>												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,05	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,67	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	0001 (№ 67)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
260	Плов из птицы*+	62,77	210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19	0001 (№ 304)
	<b>Итого:</b>	<b>75,34</b>	<b>733</b>	<b>27,718</b>	<b>22,422</b>	<b>105,34</b>	<b>724,414</b>	<b>0,25</b>	<b>0,326</b>	<b>31,584</b>	<b>174,774</b>	<b>6,892</b>	
	<b>Полдник</b>												
334	Плюшка новомосковская+	5,4	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	0003 (№ 334)
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>16,63</b>	<b>270</b>	<b>9,883</b>	<b>9,5</b>	<b>47,49</b>	<b>313,4</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,86</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	12,47	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498	
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
	<b>Итого:</b>	<b>20,32</b>	<b>470</b>	<b>17,088</b>	<b>18,165</b>	<b>98,949</b>	<b>633,325</b>	<b>0,376</b>	<b>0,433</b>	<b>44,51</b>	<b>95,19</b>	<b>6,448</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>138,1</b>	<b>2 036,638</b>	<b>71,409</b>	<b>66,857</b>	<b>327,969</b>	<b>2 198,939</b>	<b>1,05</b>	<b>1,269</b>	<b>88,75</b>	<b>922,484</b>	<b>17,88</b>	

Стоимость рациона: 432,41 руб.  
Стоимость по плану: 138,1 руб.  
Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)  
0003 - Техничко-технологическая карта

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
268	Бутерброды с маслом+	6,66	5,182/51,818	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643	0001 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
146,1	Пудинг из творога+	31,17	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61	0001 (№ 235)
	<b>Итого:</b>	<b>52,24</b>	<b>407</b>	<b>22,879</b>	<b>28,405</b>	<b>75,358</b>	<b>637,895</b>	<b>0,18</b>	<b>0,661</b>	<b>1,65</b>	<b>288,738</b>	<b>3,903</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,32	Нектарин+		100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>	
<b>Обед</b>													
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
112,4	Котлеты или биточки из кеты		80	10,57	5,19	4,36	106,46	0,24	15,39	0,97	37,89	0,89	
104,2	Картофельное пюре+	11,21	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	0001 (№ 321)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
82,1	Суп крестьянский с крупой+	4,41	200	2,5	5,3	13,3	112,5	0,06	0,03	8,38	28,5	0,82	0003 (№ 81,1)
203,1	Напиток брусничный+	9,51	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	0003 (№ 203,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
	<b>Итого:</b>	<b>34,32</b>	<b>758</b>	<b>33,688</b>	<b>28,753</b>	<b>92,505</b>	<b>753,865</b>	<b>0,672</b>	<b>15,641</b>	<b>35,96</b>	<b>183,59</b>	<b>6,868</b>	
<b>Полдник</b>													
281,1	Ряженка**	12,6	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
0,4	Пряники+	6,75	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
	<b>Итого:</b>	<b>19,35</b>	<b>230</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>24,3</b>	<b>189,69</b>	<b>0,057</b>	<b>0,035</b>	<b>0,54</b>	<b>229,72</b>	<b>0,652</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
212,1	Капуста тушённая+	10,89	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	0001 (№ 336)
264,1	Печень по-деревенски+	21,73	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59	0003 (№ 264,1)
132	Кисель из кураги+	5,77	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	0001 (№ 380)
	<b>Итого:</b>	<b>39,84</b>	<b>460</b>	<b>24,26</b>	<b>23,04</b>	<b>80,57</b>	<b>619,76</b>	<b>0,448</b>	<b>0,138</b>	<b>102,75</b>	<b>156,43</b>	<b>10,77</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>145,75</b>	<b>1 955</b>	<b>88,787</b>	<b>87,673</b>	<b>281,583</b>	<b>2 245,21</b>	<b>1,391</b>	<b>16,502</b>	<b>146,3</b>	<b>864,478</b>	<b>22,473</b>	

Стоимость рациона: 432,41 руб.  
 Стоимость по плану: 145,75 руб.  
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	11,9	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	0001 (№ 12)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
24,1	Омлет с сыром+	16,12	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814	0001 (№ 216)
480	Какао-напиток «Несквик»	14,48	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
<b>Итого:</b>		<b>48,93</b>	<b>465</b>	<b>22,159</b>	<b>26,121</b>	<b>37,677</b>	<b>473,396</b>	<b>0,257</b>	<b>0,369</b>	<b>8,579</b>	<b>454,936</b>	<b>3,724</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,27	Персики+		100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>40,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>													
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,04	Сок тыквенный+	8,4	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	0001 (№ 399)
250,1	Котлеты+	25,96	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
92,1	Суп с крупой (рис)++	2,67	200	2,504	4,504	14	109,84	0,08	0,013	0,666	13,376	0,656	
330,1	Горох отварной+	9,48	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815	0001 (№ 330)
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	0001 (№ 349)
<b>Итого:</b>		<b>65,76</b>	<b>793</b>	<b>40,058</b>	<b>21,82</b>	<b>96,269</b>	<b>740,575</b>	<b>0,866</b>	<b>0,831</b>	<b>22,353</b>	<b>200,921</b>	<b>9,71</b>	
<b>Полдник</b>													
182,3	Чай сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
147,2	Блины+	5,55	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928	0001 (№ 444)
<b>Итого:</b>		<b>16,78</b>	<b>295</b>	<b>11,64</b>	<b>10,304</b>	<b>52,915</b>	<b>332,48</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>	<b>1,29</b>	<b>309,95</b>	<b>1,078</b>	
<b>Ужин</b>													
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	7,38	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	5,18	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853	0001 (№ 84)
<b>Итого:</b>		<b>15,14</b>	<b>455</b>	<b>8,89</b>	<b>2,8</b>	<b>28,564</b>	<b>227,23</b>	<b>0,148</b>	<b>0,111</b>	<b>7,973</b>	<b>39,73</b>	<b>2,543</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>146,61</b>	<b>2 108</b>	<b>83,647</b>	<b>61,146</b>	<b>224,925</b>	<b>1 814,281</b>	<b>1,501</b>	<b>1,681</b>	<b>50,195</b>	<b>1 025,537</b>	<b>17,655</b>	

Стоимость рациона: 432,41 руб.  
 Стоимость по плану: 146,61 руб.  
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом+	6,66	5,182/51,818	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643	0001 (№ 1)
5,1	Каша геркулес молочная+	11,25	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	0001 (№ 185)
34	Чай с молоком+	4,41	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
	<b>Итого:</b>	<b>22,32</b>	<b>457</b>	<b>12,539</b>	<b>16,525</b>	<b>59,152</b>	<b>435,445</b>	<b>0,232</b>	<b>0,331</b>	<b>1,44</b>	<b>292,378</b>	<b>3,013</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	0003 (№ 0,23)
	<b>Итого:</b>	<b>13,33</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
	<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
275	Компот из консервированных плодов+	10,25	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	0001 (№ 377)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
267	Жаркое домашнему из говядины+	56,24	230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22	0001 (№ 276)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	8,06	200	2,8	4	11,88	93,63	0,07	0,09	6,69	65,92	0,65	0001 (№ 106)
	<b>Итого:</b>	<b>77,4</b>	<b>743</b>	<b>21,988</b>	<b>13,918</b>	<b>87,264</b>	<b>566,91</b>	<b>0,395</b>	<b>0,418</b>	<b>37,67</b>	<b>143,7</b>	<b>6,847</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
301	Булочка российская+	5,91	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	0001 (№ 474)
	<b>Итого:</b>	<b>17,14</b>	<b>270</b>	<b>10,06</b>	<b>8,68</b>	<b>55,13</b>	<b>336,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>240,05</b>	<b>0,787</b>	
	<b>Ужин</b>												
16,1	Сырники из творога+	43,37	150	11,1	5,3	13,9	142,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05	0001 (№ 16)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
	<b>Итого:</b>	<b>50,42</b>	<b>410</b>	<b>16,54</b>	<b>8,32</b>	<b>72,154</b>	<b>417,06</b>	<b>0,18</b>	<b>0,512</b>	<b>4,63</b>	<b>353,79</b>	<b>2,48</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>180,61</b>	<b>1 980</b>	<b>61,527</b>	<b>47,473</b>	<b>283,2</b>	<b>1 796,465</b>	<b>0,957</b>	<b>1,531</b>	<b>49,83</b>	<b>1 048,918</b>	<b>15,427</b>	

Стоимость рациона: 432,41 руб.  
 Стоимость по плану: 180,61 руб.  
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
35,1	Кофейный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
6,1	Каша манная молочная+	11,17	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43	0001 (№ 416)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
	<b>Итого:</b>	<b>35,81</b>	<b>463,638</b>	<b>12,92</b>	<b>14,97</b>	<b>48,806</b>	<b>379,06</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>2,29</b>	<b>347,94</b>	<b>1,15</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,32	Нектарин+		100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>	
	<b>Обед</b>												
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	19,71	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1	0001 (№ 247)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	5,98	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15	0001 (№ 57)
104,2	Картофельное пюре+	11,21	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	0001 (№ 321)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	3,8	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95	0001 (№ 372)
	<b>Итого:</b>	<b>61,53</b>	<b>818</b>	<b>26,448</b>	<b>21,423</b>	<b>106,541</b>	<b>722,655</b>	<b>0,398</b>	<b>0,361</b>	<b>106,195</b>	<b>181,65</b>	<b>7,468</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,18	Вафли+	5,5	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0003 (№ 0,18)
281	Кефир++	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>16,66</b>	<b>205</b>	<b>5,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,2</b>	<b>142,08</b>	<b>0,075</b>	<b>0,312</b>	<b>1,26</b>	<b>217,5</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
129,1	Кисель из клюквы+	7,02	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	0001 (№ 378)
265,2	Плов с изюмом+	12,78	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93	0003 (№ 265,2)
	<b>Итого:</b>	<b>21,25</b>	<b>430</b>	<b>5,06</b>	<b>1,9</b>	<b>54,202</b>	<b>261,6</b>	<b>0,108</b>	<b>0,108</b>	<b>3,79</b>	<b>87,84</b>	<b>1,66</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>135,25</b>	<b>2 016,638</b>	<b>51,188</b>	<b>43,533</b>	<b>237,599</b>	<b>1 549,395</b>	<b>0,765</b>	<b>1,268</b>	<b>118,935</b>	<b>840,93</b>	<b>10,828</b>	

Стоимость рациона: 432,41 руб.  
 Стоимость по плану: 135,25 руб.  
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
480	Какао-напиток «Несвик»	14,48	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
24,1	Омлет с сыром+	16,12	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814	0001 (№ 216)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,68	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	0001 (№ 53)
	<b>Итого:</b>	<b>42,71</b>	<b>465</b>	<b>22,063</b>	<b>33,875</b>	<b>32,305</b>	<b>522,196</b>	<b>0,263</b>	<b>0,393</b>	<b>9,899</b>	<b>477,736</b>	<b>3,904</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Обед</b>												
245,1	Лапша домашняя+	0,8	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	0001 (№ 118)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05	0001 (№ 363)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
117,2	Суфле из филе куриного	25,8	75	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02	0001 (№ 310)
277,1	Свекла тушенная с луком+	9,06	150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85	0003 (№ 277)
245	Суп - лапша домашняя+	1,13	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76	0001 (№ 86)
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,05	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
300,2	Клецки+	1,46	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
	<b>Итого:</b>	<b>44,86</b>	<b>748</b>	<b>26,884</b>	<b>22,905</b>	<b>121,161</b>	<b>780,902</b>	<b>0,348</b>	<b>0,322</b>	<b>23,618</b>	<b>215,001</b>	<b>8,761</b>	
	<b>Полдник</b>												
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,87	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	0001 (№ 358)
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>17,1</b>	<b>270</b>	<b>10,28</b>	<b>7,52</b>	<b>58,91</b>	<b>320,86</b>	<b>0,143</b>	<b>0,218</b>	<b>1,11</b>	<b>238,97</b>	<b>1,47</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
171,1	Запеканка овощная+	16,82	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24	
314,1	Соус томатный+	1,12	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175	0001 (№ 348)
	<b>Итого:</b>	<b>24,99</b>	<b>515</b>	<b>11,255</b>	<b>9,355</b>	<b>85,904</b>	<b>455,63</b>	<b>0,323</b>	<b>0,223</b>	<b>41,5</b>	<b>141,67</b>	<b>4,325</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>129,66</b>	<b>2 098</b>	<b>71,382</b>	<b>73,755</b>	<b>307,28</b>	<b>2 118,288</b>	<b>1,079</b>	<b>1,216</b>	<b>86,127</b>	<b>1 101,377</b>	<b>19,16</b>	

Стоимость рациона: 432,41 руб.  
 Стоимость по плану: 129,66 руб.  
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.



День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: лето осень сад  
Возрастная категория: Дети - сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 1 июля 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	7,45	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
	<b>Итого:</b>	<b>18,81</b>	<b>463,638</b>	<b>6,22</b>	<b>11,87</b>	<b>14,73</b>	<b>240,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>1,39</b>	<b>332,9</b>	<b>1,21</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,31	Черешня+		100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>													
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	31,59	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	11,63	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95	0001 (№ 375)
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	4,38	50	6,95	23,05	24,7	333	0,003	0,008	0,032	6,99	0,029	0001 (№ 352)
83,1	Суп из овощей+	5,24	200	1,504	4	8,8	78,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613	0001 (№ 83,1)
	<b>Итого:</b>	<b>63,63</b>	<b>776</b>	<b>37,414</b>	<b>47,888</b>	<b>98,822</b>	<b>967,036</b>	<b>0,323</b>	<b>0,81</b>	<b>177,543</b>	<b>112,43</b>	<b>6,286</b>	
<b>Полдник</b>													
281,1	Ряженка*+	12,6	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
0,14	Печенье+	3,4	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>24,3</b>	<b>189,69</b>	<b>0,057</b>	<b>0,035</b>	<b>0,54</b>	<b>229,72</b>	<b>0,652</b>	
<b>Ужин</b>													
178,1	Лапшевник с творогом+	24,63	200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16	0001 (№ 212)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,68	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	0001 (№ 398)
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
	<b>Итого:</b>	<b>30,76</b>	<b>460</b>	<b>24,05</b>	<b>6,17</b>	<b>96,276</b>	<b>526,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,422</b>	<b>220,455</b>	<b>204,28</b>	<b>6,85</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>129,2</b>	<b>1 999,638</b>	<b>75,684</b>	<b>73,483</b>	<b>244,728</b>	<b>1 971,836</b>	<b>0,62</b>	<b>1,517</b>	<b>414,928</b>	<b>912,33</b>	<b>16,798</b>	

Стоимость рациона: 432,41 руб.  
Стоимость по плану: 129,2 руб.  
Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
7,1	Каша пшеничная молочная+	11,21	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66	0001 (№ 417)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
	<b>Итого:</b>	<b>32,05</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>14,65</b>	<b>79,736</b>	<b>516,46</b>	<b>0,11</b>	<b>24,28</b>	<b>2,08</b>	<b>236,1</b>	<b>3,87</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0003 (№ 0,21)
	<b>Итого:</b>	<b>14,67</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
	<b>Обед</b>												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
250,2	Биточки+	25,97	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
212,1	Капуста тушённая+	10,89	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	0001 (№ 336)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	6,58	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95	0001 (№ 82)
	<b>Итого:</b>	<b>70,27</b>	<b>776</b>	<b>30,71</b>	<b>24,568</b>	<b>94,406</b>	<b>715,782</b>	<b>0,333</b>	<b>0,368</b>	<b>80,642</b>	<b>208,736</b>	<b>8,589</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
0,4	Пряники+	6,75	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
	<b>Итого:</b>	<b>17,98</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
59,1	Икра овощная ++	1,86	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7	
246,3	Гыба торуша, запеченная с картофелем по – русски+	30,22	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	0001 (№ 250)
34,1	Чай с лимоном+	2,27	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	0001 (№ 393)
	<b>Итого:</b>	<b>35,8</b>	<b>490</b>	<b>26,63</b>	<b>21,28</b>	<b>46,664</b>	<b>477,18</b>	<b>0,391</b>	<b>0,061</b>	<b>24,5</b>	<b>98,89</b>	<b>3,847</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>170,77</b>	<b>2 071</b>	<b>82,17</b>	<b>68,553</b>	<b>267,946</b>	<b>1 997,812</b>	<b>0,941</b>	<b>24,931</b>	<b>118,262</b>	<b>778,646</b>	<b>17,478</b>	

Стоимость рациона: 432,41 руб.  
 Стоимость по плану: 170,77 руб.  
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.