

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	5,23	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	0001 (№ 93)
33	Чай с сахаром+	0,94	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>11,06</b>	<b>335</b>	<b>5,81</b>	<b>10,35</b>	<b>26,75</b>	<b>265,5</b>	<b>0,11</b>	<b>0,2</b>	<b>0,81</b>	<b>159,92</b>	<b>1,53</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,29)
	<b>Итого:</b>	<b>6,84</b>	<b>95</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>	
<b>Обед</b>													
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05	0001 (№ 363)
478	Оладьи из печени (запеченные)	20,33	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36	0003 (№ 478)
204,1	Гречка рассыпчатая+	8,56	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	0001 (№ 313)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,51	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
80,1	Рассольник ленинградский+	4,06	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	0001 (№ 76)
	<b>Итого:</b>	<b>53,74</b>	<b>595</b>	<b>25,864</b>	<b>16,76</b>	<b>75,764</b>	<b>541,624</b>	<b>0,51</b>	<b>10,331</b>	<b>203,162</b>	<b>88,78</b>	<b>14,12</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	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>21,47</b>	<b>220</b>	<b>12,496</b>	<b>29,634</b>	<b>41,974</b>	<b>482,68</b>	<b>0,136</b>	<b>0,256</b>	<b>0,934</b>	<b>289,488</b>	<b>0,894</b>	
<b>Ужин</b>													
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133	0001 (№ 13)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,05	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825	0001 (№ 344)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
	<b>Итого:</b>	<b>14,22</b>	<b>360</b>	<b>3,643</b>	<b>4,864</b>	<b>38,398</b>	<b>207,92</b>	<b>0,154</b>	<b>0,114</b>	<b>26,474</b>	<b>64,818</b>	<b>2,338</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>107,33</b>	<b>1 605</b>	<b>47,843</b>	<b>61,638</b>	<b>190,236</b>	<b>1 529,734</b>	<b>0,932</b>	<b>10,916</b>	<b>355,13</b>	<b>615,006</b>	<b>20,532</b>	

Стоимость рациона: 364,21 руб.  
 Стоимость по плану: 107,33 руб.  
 Стоимость за 10: 113,48 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
144,2	Запеканка из творога+	28,87	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66	0001 (№ 237)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
268	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,857	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>44,73</b>	<b>311</b>	<b>22,15</b>	<b>27,681</b>	<b>47,725</b>	<b>521,881</b>	<b>0,195</b>	<b>0,576</b>	<b>1,35</b>	<b>413,676</b>	<b>1,788</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,31	Черешня+		75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35	
	<b>Итого:</b>		<b>75</b>	<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>24,75</b>	<b>1,35</b>	
<b>Обед</b>													
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
70,1	Борщ сибирский+	3,83	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96	0001 (№ 63)
58	Икра кабачковая+	1,1	40	0,6	2,067	3,267	29,733	0,013	0,013	4,753	11,773	0,327	0003 (№ 58)
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	26,08	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	0001 (№ 278)
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,79	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	0001 (№ 206)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	<b>Итого:</b>	<b>42,39</b>	<b>548</b>	<b>28,938</b>	<b>9,817</b>	<b>97,215</b>	<b>480,401</b>	<b>0,366</b>	<b>0,243</b>	<b>17,567</b>	<b>122,833</b>	<b>5,823</b>	
<b>Полдник</b>													
0,14	Печенье+	1,7	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
281	Кефир+	9,3	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>11</b>	<b>160</b>	<b>6,03</b>	<b>6,405</b>	<b>22,74</b>	<b>172,69</b>	<b>0,077</b>	<b>0,272</b>	<b>1,05</b>	<b>186,52</b>	<b>0,622</b>	
<b>Ужин</b>													
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
104,3	Картофельное пюре+	7,45	100	2,12	2,72	14	92,68	0,08	0,08	7,2	24,7	0,74	0001 (№ 321)
115,1	Пудинг рыбный+	8,18	60	7,125	2,025	3,15	59,475	0,038	0,06	0,345	27,698	0,45	0001 (№ 270)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
275	Компот из консервированных плодов+	7,85	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
	<b>Итого:</b>	<b>24,93</b>	<b>380</b>	<b>11,745</b>	<b>5,205</b>	<b>51,91</b>	<b>306,855</b>	<b>0,202</b>	<b>0,207</b>	<b>19,345</b>	<b>74,798</b>	<b>3,05</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>123,05</b>	<b>1 474</b>	<b>69,688</b>	<b>49,407</b>	<b>227,539</b>	<b>1 518,037</b>	<b>0,848</b>	<b>1,305</b>	<b>50,562</b>	<b>822,577</b>	<b>12,632</b>	

Стоимость рациона: 364,21 руб.  
 Стоимость по плану: 123,05 руб.  
 Стоимость за 10: 113,48 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

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

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

### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
2,1	Каша пшеничная молочная+	8,38	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	0001 (№ 165)
34	Чай с молоком+	8,98	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,23	5,319/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	0001 (№ 3)
	<b>Итого:</b>	<b>24,59</b>	<b>340,319</b>	<b>12,7</b>	<b>13,33</b>	<b>51,66</b>	<b>368,65</b>	<b>70,99</b>	<b>0,22</b>	<b>1,06</b>	<b>313,94</b>	<b>2,27</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,16	Абрикосы+		95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665	
	<b>Итого:</b>		<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,095</b>	<b>8,55</b>	<b>36,733</b>	<b>0,028</b>	<b>0,057</b>	<b>9,5</b>	<b>26,6</b>	<b>0,665</b>	
<b>Обед</b>													
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,28	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,54	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44	0001 (№ 67)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
260	Плов из птицы*+	47,32	160	15,12	12,76	26,76	282	0,04	0,09	0,41	33,7	1,57	0001 (№ 304)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
	<b>Итого:</b>	<b>55,33</b>	<b>542</b>	<b>20,41</b>	<b>16,35</b>	<b>80,82</b>	<b>492,77</b>	<b>0,17</b>	<b>0,24</b>	<b>24,8</b>	<b>130,06</b>	<b>5,18</b>	
<b>Полдник</b>													
334	Плюшка новомосковская+	5,45	70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77	0003 (№ 334)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>13,86</b>	<b>220</b>	<b>8,683</b>	<b>8,2</b>	<b>45,192</b>	<b>287,8</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,816</b>	<b>174,497</b>	<b>0,84</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0001 (№ 13)
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	12,98	180	10,129	12,712	37,84	305,802	0,221	0,292	28,102	50,004	2,518	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,51	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
	<b>Итого:</b>	<b>17,94</b>	<b>420</b>	<b>12,909</b>	<b>13,112</b>	<b>62,11</b>	<b>414,702</b>	<b>0,294</b>	<b>0,425</b>	<b>195,822</b>	<b>76,604</b>	<b>7,678</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>111,72</b>	<b>1 617,319</b>	<b>55,557</b>	<b>51,087</b>	<b>248,332</b>	<b>1 600,655</b>	<b>71,622</b>	<b>1,102</b>	<b>231,998</b>	<b>721,701</b>	<b>16,633</b>	

Стоимость рациона: 364,21 руб.  
Стоимость по плану: 111,72 руб.  
Стоимость за 10: 113,48 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 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
268	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,857	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638	0001 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
146,1	Пудинг из творога+	25,56	100	13,06	13,89	24,37	267,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96	0001 (№ 235)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
	<b>Итого:</b>	<b>41,42</b>	<b>311</b>	<b>19,28</b>	<b>24,781</b>	<b>63,995</b>	<b>547,546</b>	<b>0,2</b>	<b>0,538</b>	<b>1,286</b>	<b>386,956</b>	<b>2,088</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,32	Нектарин+		95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266	
	<b>Итого:</b>		<b>95</b>	<b>1,007</b>	<b>0,304</b>	<b>8,408</b>	<b>41,8</b>	<b>0,032</b>	<b>0,025</b>	<b>5,13</b>	<b>5,7</b>	<b>0,266</b>	
<b>Обед</b>													
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,65	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49	0003 (№ 82,1)
112,4	Котлеты или биточки из кеты		60	7,89	3,73	3,26	78,16	0,18		0,73	28,29	0,67	
104,2	Картофельное пюре+	7,46	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 321)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
203,1	Напиток брусничный+	7,12	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	0003 (№ 203,1)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	0003 (№ 239,1)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0001 (№ 13)
	<b>Итого:</b>	<b>25,76</b>	<b>577</b>	<b>30,56</b>	<b>25,44</b>	<b>58,7</b>	<b>587,16</b>	<b>0,476</b>	<b>0,143</b>	<b>24,146</b>	<b>132,83</b>	<b>5,25</b>	
<b>Полдник</b>													
281,1	Ряженка**	10,5	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	0001 (№ 401)
0,4	Пряники+	2,03	15	1,26	1,991	12,555	73,268	0,013	0,009		4,89	0,354	0001 (№ 493)
	<b>Итого:</b>	<b>12,53</b>	<b>165</b>	<b>5,61</b>	<b>5,741</b>	<b>18,855</b>	<b>149,268</b>	<b>0,043</b>	<b>0,029</b>	<b>0,45</b>	<b>190,89</b>	<b>0,504</b>	
<b>Ужин</b>													
132	Кисель из кураги+	4,32	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
264,1	Печень по-деревенски+	16,26	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69	0003 (№ 264,1)
212,1	Капуста тушённая+	8,1	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	0001 (№ 336)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	<b>Итого:</b>	<b>30,13</b>	<b>340</b>	<b>18,18</b>	<b>16,68</b>	<b>59,344</b>	<b>455,87</b>	<b>0,348</b>	<b>0,103</b>	<b>71,91</b>	<b>114,18</b>	<b>8,66</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>109,84</b>	<b>1 488</b>	<b>74,637</b>	<b>72,946</b>	<b>209,302</b>	<b>1 781,643</b>	<b>1,098</b>	<b>0,838</b>	<b>102,922</b>	<b>830,556</b>	<b>16,768</b>	

Стоимость рациона: 364,21 руб.  
 Стоимость по плану: 109,84 руб.  
 Стоимость за 10: 113,48 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: лето осень ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

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

### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
24,1	Омлет с сыром+	12,86	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17	0001 (№ 216)
480	Какао-напиток «Несвик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>32,72</b>	<b>355</b>	<b>15,742</b>	<b>25,318</b>	<b>27,868</b>	<b>400,899</b>	<b>0,207</b>	<b>0,267</b>	<b>7,285</b>	<b>338,214</b>	<b>3,11</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,27	Персики+		75	0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	15	0,45	
	<b>Итого:</b>		<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>7,125</b>	<b>30,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>7,5</b>	<b>15</b>	<b>0,45</b>	
	<b>Обед</b>												
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,498	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,077	0001 (№ 349)
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,79	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	0001 (№ 206)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
92,1	Суп с крупой (рис)++	2	150	1,9	3,4	10,5	82,3	0,06	0,01	0,5	10,03	0,49	
250,1	Котлеты+	19,49	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	0001 (№ 282)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
	<b>Итого:</b>	<b>44,87</b>	<b>587</b>	<b>28,772</b>	<b>16,694</b>	<b>103,758</b>	<b>572,715</b>	<b>0,389</b>	<b>0,255</b>	<b>19,765</b>	<b>117,91</b>	<b>5,213</b>	
	<b>Полдник</b>												
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
147,2	Блины+	4,8	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8	0001 (№ 444)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>13,21</b>	<b>240</b>	<b>10,16</b>	<b>9,05</b>	<b>49,15</b>	<b>302,3</b>	<b>0,122</b>	<b>0,304</b>	<b>1,08</b>	<b>256,46</b>	<b>0,93</b>	
	<b>Ужин</b>												
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	
33	Чай с сахаром+	0,94	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,89	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	0001 (№ 84)
	<b>Итого:</b>	<b>13,66</b>	<b>355</b>	<b>8,05</b>	<b>2,39</b>	<b>21,31</b>	<b>181,65</b>	<b>0,133</b>	<b>0,103</b>	<b>6,1</b>	<b>38,94</b>	<b>2,74</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>104,46</b>	<b>1 612</b>	<b>63,398</b>	<b>53,527</b>	<b>209,212</b>	<b>1 488,014</b>	<b>0,881</b>	<b>0,988</b>	<b>41,73</b>	<b>766,524</b>	<b>12,443</b>	

Стоимость рациона: 364,21 руб.  
Стоимость по плану: 104,46 руб.  
Стоимость за 10: 113,48 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: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
5,1	Каша геркулес молочная+	8,42	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	0001 (№ 185)
268	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,857	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638	0001 (№ 1)
34	Чай с молоком+	8,98	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
	<b>Итого:</b>	<b>22,42</b>	<b>336</b>	<b>10,22</b>	<b>14,466</b>	<b>49,338</b>	<b>368,286</b>	<b>0,181</b>	<b>0,261</b>	<b>1,08</b>	<b>221,616</b>	<b>2,418</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	0003 (№ 0,23)
	<b>Итого:</b>	<b>12,52</b>	<b>95</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>	
	<b>Обед</b>												
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	4,84	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39	0001 (№ 106)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
267	Жаркое домашнему из говядины+	44,13	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52	0001 (№ 276)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
275	Компот из консервированных плодов+	7,85	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
	<b>Итого:</b>	<b>59,01</b>	<b>562</b>	<b>16,61</b>	<b>10,19</b>	<b>65,34</b>	<b>423,63</b>	<b>0,282</b>	<b>0,314</b>	<b>29,09</b>	<b>105,4</b>	<b>5,24</b>	
	<b>Полдник</b>												
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)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>14,32</b>	<b>220</b>	<b>8,86</b>	<b>7,38</b>	<b>52,83</b>	<b>310,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,83</b>	<b>173,03</b>	<b>0,757</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
16,1	Сырники из творога+	34,66	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84	0001 (№ 16)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	<b>Итого:</b>	<b>40,31</b>	<b>325</b>	<b>13,11</b>	<b>6,733</b>	<b>55,337</b>	<b>329,52</b>	<b>0,199</b>	<b>0,416</b>	<b>3,514</b>	<b>286,068</b>	<b>2,66</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>148,58</b>	<b>1 538</b>	<b>49,1</b>	<b>38,791</b>	<b>229,97</b>	<b>1 462,748</b>	<b>0,797</b>	<b>1,252</b>	<b>38,264</b>	<b>800,364</b>	<b>12,8</b>	

Стоимость рациона: 364,21 руб.  
 Стоимость по плану: 148,58 руб.  
 Стоимость за 10: 113,48 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,23	5,319/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	0001 (№ 3)
6,1	Каша манная молочная+	8,38	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	0001 (№ 416)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	<b>Итого:</b>	<b>26,45</b>	<b>340,319</b>	<b>10,4</b>	<b>11,83</b>	<b>36,572</b>	<b>278,67</b>	<b>70,91</b>	<b>0,34</b>	<b>1,6</b>	<b>435,86</b>	<b>0,89</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,32	Нектарин+		95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266	
	<b>Итого:</b>		<b>95</b>	<b>1,007</b>	<b>0,304</b>	<b>8,408</b>	<b>41,8</b>	<b>0,032</b>	<b>0,025</b>	<b>5,13</b>	<b>5,7</b>	<b>0,266</b>	
	<b>Обед</b>												
104,2	Картофельное пюре+	7,46	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 321)
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		0003 (№ 0,13)
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	2,85	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 372)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	3,58	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77	0001 (№ 57)
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133	0001 (№ 13)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	14,78	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75	0001 (№ 247)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
	<b>Итого:</b>	<b>45,64</b>	<b>602</b>	<b>18,68</b>	<b>13,717</b>	<b>71,117</b>	<b>481,93</b>	<b>0,238</b>	<b>0,215</b>	<b>74,138</b>	<b>114,408</b>	<b>5,033</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,18	Вафли+	2,75	12	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0003 (№ 0,18)
281	Кефир++	9,3	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>12,05</b>	<b>162</b>	<b>4,83</b>	<b>4,17</b>	<b>18</b>	<b>127,08</b>	<b>0,065</b>	<b>0,262</b>	<b>1,05</b>	<b>181,5</b>	<b>0,24</b>	
	<b>Ужин</b>												
129,1	Кисель из клюквы+	5,26	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12	0001 (№ 378)
265,2	Плов с изюмом+	10,38	150	2,01	1,23	9,44	57,93	0,05	0,07	1,94	55,85	0,7	0003 (№ 265,2)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	<b>Итого:</b>	<b>17,09</b>	<b>330</b>	<b>4,09</b>	<b>1,59</b>	<b>40,406</b>	<b>197,59</b>	<b>0,103</b>	<b>0,093</b>	<b>2,03</b>	<b>71,21</b>	<b>1,99</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>101,23</b>	<b>1 529,319</b>	<b>39,007</b>	<b>31,611</b>	<b>174,503</b>	<b>1 127,07</b>	<b>71,347</b>	<b>0,935</b>	<b>83,948</b>	<b>808,678</b>	<b>8,419</b>	

Стоимость рациона: 364,21 руб.  
 Стоимость по плану: 101,23 руб.  
 Стоимость за 10: 113,48 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

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

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

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: лето осень ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

" 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>												
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
24,1	Омлет с сыром+	12,86	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17	0001 (№ 216)
480	Какао-напиток «Несквик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,857	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>32,85</b>	<b>356</b>	<b>15,812</b>	<b>25,534</b>	<b>28,286</b>	<b>404,785</b>	<b>0,209</b>	<b>0,268</b>	<b>7,285</b>	<b>338,479</b>	<b>3,128</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+		95	0,855	0,095	8,55	36,733	0,028	0,057	9,5	26,6	0,665	
	<b>Итого:</b>		<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,095</b>	<b>8,55</b>	<b>36,733</b>	<b>0,028</b>	<b>0,057</b>	<b>9,5</b>	<b>26,6</b>	<b>0,665</b>	
	<b>Обед</b>												
245,1	Лапша домашняя+	0,46	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218	0001 (№ 118)
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1	0,95	14		0,005		3,5	0,05	0001 (№ 363)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
245	Суп - лапша домашняя+	1,11	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	0001 (№ 86)
300,2	Клецки+	0,88	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	0001 (№ 120)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,28	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
117,2	Суфле из филе куриного	19,33	55	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02	0001 (№ 310)
215,1	Огурцы свежие порциями+		40	0,2	0,027	0,533	3	0,007	0,007	1,867	4,533	0,133	0001 (№ 13)
323,1	Картофельное пюре с морковью+	7,81	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47	0001 (№ 322)
	<b>Итого:</b>	<b>34,77</b>	<b>589</b>	<b>21,619</b>	<b>10,035</b>	<b>88,743</b>	<b>528,982</b>	<b>0,265</b>	<b>0,236</b>	<b>14,357</b>	<b>165,362</b>	<b>5,366</b>	
	<b>Полдник</b>												
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,02	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18	0001 (№ 458)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>13,43</b>	<b>210</b>	<b>8,34</b>	<b>5,9</b>	<b>49,54</b>	<b>264,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>169,3</b>	<b>1,25</b>	
	<b>Ужин</b>												
171,1	Запеканка овощная+	15,43	200	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68	
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
216,1	Помидоры свежие порциями+		40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0003 (№ 216,1)
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>22,2</b>	<b>445</b>	<b>8,395</b>	<b>7,335</b>	<b>64,44</b>	<b>347,12</b>	<b>0,248</b>	<b>0,178</b>	<b>30,05</b>	<b>109,12</b>	<b>3,985</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>103,25</b>	<b>1 695</b>	<b>55,021</b>	<b>48,899</b>	<b>239,559</b>	<b>1 581,81</b>	<b>0,869</b>	<b>0,948</b>	<b>62,032</b>	<b>808,862</b>	<b>14,394</b>	

Стоимость рациона: 364,21 руб.  
Стоимость по плану: 103,25 руб.  
Стоимость за 10: 113,48 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: 2  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	5,65	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
268	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,857	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638	0001 (№ 1)
33	Чай с сахаром+	0,94	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
	<b>Итого:</b>	<b>11,61</b>	<b>336</b>	<b>5,28</b>	<b>10,566</b>	<b>26,068</b>	<b>261,286</b>	<b>0,101</b>	<b>0,211</b>	<b>0,92</b>	<b>178,386</b>	<b>1,478</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,31	Черешня+		95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71	
	<b>Итого:</b>		<b>95</b>	<b>1,045</b>	<b>0,38</b>	<b>10,07</b>	<b>45,866</b>	<b>0,009</b>	<b>0,009</b>	<b>14,25</b>	<b>31,35</b>	<b>1,71</b>	
	<b>Обед</b>												
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0001 (№ 13)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,72	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	23,21	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1	
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	2,19	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014	0001 (№ 352)
83,1	Суп из овощей+	3,93	150	1,1	3	6,6	58,7	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46	0001 (№ 83,1)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	0003 (№ 239,1)
	<b>Итого:</b>	<b>47,78</b>	<b>583</b>	<b>33,473</b>	<b>36,675</b>	<b>69,1</b>	<b>734,018</b>	<b>0,281</b>	<b>0,604</b>	<b>136,546</b>	<b>98,015</b>	<b>5,424</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+	1,7	10	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
281,1	Ряженка*+	10,5	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>12,2</b>	<b>160</b>	<b>6,03</b>	<b>6,405</b>	<b>23,04</b>	<b>173,69</b>	<b>0,047</b>	<b>0,032</b>	<b>0,45</b>	<b>192,52</b>	<b>0,622</b>	
	<b>Ужин</b>												
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,51	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
178,1	Лапшевник с творогом+	18,32	150	14,18	2,52	35,48	216,03	0,075	0,125	0,116	69,66	0,866	0001 (№ 212)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
	<b>Итого:</b>	<b>22,8</b>	<b>345</b>	<b>17,8</b>	<b>4,885</b>	<b>69,405</b>	<b>384,73</b>	<b>0,164</b>	<b>0,335</b>	<b>165,286</b>	<b>162,71</b>	<b>5,486</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>94,39</b>	<b>1 519</b>	<b>63,628</b>	<b>58,911</b>	<b>197,683</b>	<b>1 599,59</b>	<b>0,602</b>	<b>1,191</b>	<b>317,452</b>	<b>662,981</b>	<b>14,72</b>	

Стоимость рациона: 364,21 руб.  
 Стоимость по плану: 94,39 руб.  
 Стоимость за 10: 113,48 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень 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		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
7,1	Каша пшеничная молочная+	8,41	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	0001 (№ 417)
268	Бутерброды с маслом+	5,02	5,143/30,857	2,52	7,766	15,038	139,886	0,051	0,031		9,566	0,638	0001 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	<b>Итого:</b>	<b>24,27</b>	<b>336</b>	<b>13,12</b>	<b>13,066</b>	<b>63,85</b>	<b>425,206</b>	<b>0,241</b>	<b>0,401</b>	<b>1,57</b>	<b>327,876</b>	<b>3,068</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,21)
	<b>Итого:</b>	<b>13,64</b>	<b>95</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>	
	<b>Обед</b>												
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
250,2	Биточки+	19,5	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	0001 (№ 282)
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	2,85	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 372)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,89	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	0001 (№ 82)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	0001 (№ 13)
212,1	Калуста тушённая+	8,1	100	2,75	6,13	11,29	101,28	0,04	0,06	43,37	67,72	1,35	0001 (№ 336)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
	<b>Итого:</b>	<b>50,91</b>	<b>590</b>	<b>23,084</b>	<b>17,94</b>	<b>73,798</b>	<b>534,274</b>	<b>0,24</b>	<b>0,27</b>	<b>104,962</b>	<b>151,8</b>	<b>5,43</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,4	Пряники+	2,7	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
37,1	Молоко кипячённое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>11,11</b>	<b>170</b>	<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>	
	<b>Ужин</b>												
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	22,66	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252	0001 (№ 250)
59,1	Икра овощная ++	1,99	60	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46	
34,1	Чай с лимоном+	1,71	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	0001 (№ 393)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	<b>Итого:</b>	<b>27,81</b>	<b>390</b>	<b>20,045</b>	<b>15,815</b>	<b>34,205</b>	<b>354,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,055</b>	<b>17,7</b>	<b>77,03</b>	<b>3,562</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>127,74</b>	<b>1 581</b>	<b>62,954</b>	<b>53,551</b>	<b>211,443</b>	<b>1 554,545</b>	<b>0,878</b>	<b>0,972</b>	<b>132,512</b>	<b>722,606</b>	<b>13,502</b>	

Стоимость рациона: 364,21 руб.  
 Стоимость по плану: 127,74 руб.  
 Стоимость за 10: 113,48 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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