

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 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>												
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+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,32	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26	0003 (№ 8.1)
	<b>Итого:</b>	<b>24,39</b>	<b>335</b>	<b>14,78</b>	<b>14,88</b>	<b>62,51</b>	<b>446,19</b>	<b>0,24</b>	<b>0,2</b>	<b>5,02</b>	<b>337,36</b>	<b>2,92</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины+	14,12	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	0003 (№ 0,21)
	<b>Итого:</b>	<b>14,12</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,125</b>	<b>36,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,028</b>	<b>36,1</b>	<b>33,25</b>	<b>0,095</b>	
	<b>Обед</b>												
300,2	Клѐцки+	0,88	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	0001 (№ 120)
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)
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)
	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	7,04	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	0003 (№ 311)
311	Суп картофельный с клецками+	4,19	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	0001 (№ 85)
253,2	Напиток клюквенный+	5,9	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	0002 (№ 700)
139,1	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)
104,2													
114,1	Фрикадельки рыбные+	9,34	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69	0001 (№ 124)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	<b>Итого:</b>	<b>43,93</b>	<b>574</b>	<b>34,434</b>	<b>23,71</b>	<b>68,346</b>	<b>623,294</b>	<b>0,389</b>	<b>0,223</b>	<b>30,864</b>	<b>149,029</b>	<b>5,679</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,18	Вафли+	5,73	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187	0003 (№ 0,18)
281,1	Ряженка**	11,9	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>17,63</b>	<b>195</b>	<b>5,93</b>	<b>5,125</b>	<b>32,14</b>	<b>194,633</b>	<b>0,044</b>	<b>0,027</b>	<b>0,51</b>	<b>213,925</b>	<b>0,357</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)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
33	Чай с сахаром+	1,12	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804	0001 (№ 392)
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)
	<b>Итого:</b>	<b>20,89</b>	<b>385</b>	<b>18,152</b>	<b>5,005</b>	<b>59,651</b>	<b>400,09</b>	<b>0,172</b>	<b>0,255</b>	<b>0,462</b>	<b>161,758</b>	<b>2,89</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>120,96</b>	<b>1 584</b>	<b>74,056</b>	<b>48,91</b>	<b>229,772</b>	<b>1 700,307</b>	<b>0,902</b>	<b>0,732</b>	<b>72,956</b>	<b>895,322</b>	<b>11,941</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 120,96 руб.  
 Стоимость за 10: 131,19 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)  
 0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)  
 0003 - Техничко-технологическая карта

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 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>												
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)
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)
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)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>32,38</b>	<b>355</b>	<b>14,012</b>	<b>23,288</b>	<b>28,79</b>	<b>376,029</b>	<b>0,147</b>	<b>0,457</b>	<b>3,835</b>	<b>337,074</b>	<b>2,51</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>												
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
0,12	Сок персиковый+	4,2	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35	0001 (№ 399)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
267	Жаркое домашнему из говядины+	39,23	160	10,4	6,4	17,76	172,8	0,124	0,16	7,36	25,6	2,24	0001 (№ 276)
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)
495	Суп из св/мороженных овощей	4,88	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48	0003 (№ 495)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	4,91	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
	<b>Итого:</b>	<b>57,2</b>	<b>540</b>	<b>15,141</b>	<b>10,308</b>	<b>65,474</b>	<b>411,148</b>	<b>0,261</b>	<b>0,757</b>	<b>34,164</b>	<b>97,99</b>	<b>5,92</b>	
	<b>Полдник</b>												
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)
302,1	Сырная палочка+	9,33	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589	0003
	<b>Итого:</b>	<b>17,74</b>	<b>200</b>	<b>10,04</b>	<b>22,31</b>	<b>32,01</b>	<b>367</b>	<b>0,109</b>	<b>0,229</b>	<b>0,89</b>	<b>250,6</b>	<b>0,659</b>	
	<b>Ужин</b>												
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)
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)
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>20,55</b>	<b>330</b>	<b>4,59</b>	<b>1,99</b>	<b>45,712</b>	<b>214,25</b>	<b>0,113</b>	<b>0,103</b>	<b>51,44</b>	<b>71,51</b>	<b>2,58</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>140,39</b>	<b>1 520</b>	<b>44,082</b>	<b>57,918</b>	<b>179,111</b>	<b>1 398,839</b>	<b>0,645</b>	<b>1,567</b>	<b>94,079</b>	<b>771,424</b>	<b>13,394</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 140,39 руб.  
 Стоимость за 10: 129,78 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 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+	4,89	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	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>14,25</b>	<b>335</b>	<b>8,71</b>	<b>12,65</b>	<b>36,55</b>	<b>334,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,21</b>	<b>0,8</b>	<b>169,14</b>	<b>2,18</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>												
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)
220,1	Мясо для супа+	12,78	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0003 (№ 220,1)
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)
85,1	Суп картофельный с крупой+	3,2	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98	
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
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)
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)
	<b>Итого:</b>	<b>48,63</b>	<b>524</b>	<b>23,17</b>	<b>17,63</b>	<b>76,648</b>	<b>543,45</b>	<b>0,261</b>	<b>0,331</b>	<b>57,49</b>	<b>191,31</b>	<b>6,13</b>	
	<b>Полдник</b>												
149,1	Ватрушка с повидлом+	4,19	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983	0001 (№ 458)
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>12,6</b>	<b>200</b>	<b>7,6</b>	<b>5,583</b>	<b>42,467</b>	<b>233,125</b>	<b>0,107</b>	<b>0,202</b>	<b>0,83</b>	<b>166,647</b>	<b>1,053</b>	
	<b>Ужин</b>												
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)
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)
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)
486	Салат «Витаминный»	5	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239	0003 (№ 486)
	<b>Итого:</b>	<b>37,83</b>	<b>370</b>	<b>19,92</b>	<b>16,81</b>	<b>47,212</b>	<b>414,16</b>	<b>0,303</b>	<b>0,033</b>	<b>61,775</b>	<b>64,52</b>	<b>3,371</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>120,15</b>	<b>1 524</b>	<b>59,43</b>	<b>52,703</b>	<b>210,227</b>	<b>1 557,545</b>	<b>0,862</b>	<b>0,79</b>	<b>244,645</b>	<b>603,617</b>	<b>14,384</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 120,15 руб.  
 Стоимость за 10: 129,78 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: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 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+	4,89	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	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+	28,12	110	14,366	15,059	26,807	294,514	0,061	0,244	0,183	133,958	1,056	0001 (№ 235)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	4,27	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	0001 (№ 351)
	<b>Итого:</b>	<b>48,12</b>	<b>325</b>	<b>19,316</b>	<b>25,009</b>	<b>56,639</b>	<b>518,434</b>	<b>0,161</b>	<b>0,494</b>	<b>1,143</b>	<b>340,628</b>	<b>2,176</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>												
71,1	Фрикадельки мясные+	11,49	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
309,1	Огурцы консервированные порциями+	6,55	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
492	Язык отварной	0,18	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025	
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
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)
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	4,48	150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64	
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)
0,44	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>38,24</b>	<b>569</b>	<b>30,96</b>	<b>14,687</b>	<b>76,878</b>	<b>546,17</b>	<b>0,394</b>	<b>0,349</b>	<b>15,89</b>	<b>121,588</b>	<b>7,645</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)
281	Кефир+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>13,86</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>23,94</b>	<b>187,69</b>	<b>0,089</b>	<b>0,324</b>	<b>1,26</b>	<b>222,52</b>	<b>0,652</b>	
	<b>Ужин</b>												
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
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)
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	11,54	160	9,004	11,3	33,636	271,824	0,196	0,26	24,98	44,448	2,238	
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>27,88</b>	<b>380</b>	<b>11,544</b>	<b>11,7</b>	<b>68,296</b>	<b>442,224</b>	<b>0,269</b>	<b>0,318</b>	<b>35,78</b>	<b>67,248</b>	<b>4,218</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>141,74</b>	<b>1 569</b>	<b>69,845</b>	<b>58,626</b>	<b>241,503</b>	<b>1 759,993</b>	<b>0,942</b>	<b>1,56</b>	<b>61,572</b>	<b>757,984</b>	<b>15,591</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 141,74 руб.  
 Стоимость за 10: 129,78 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 3 января 2025 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>													
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+	4,61	4,714/28,286	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	0001 (№ 1)
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)
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)
<b>Итого:</b>		<b>32,44</b>	<b>353</b>	<b>15,602</b>	<b>24,887</b>	<b>27,033</b>	<b>393,128</b>	<b>0,205</b>	<b>0,265</b>	<b>7,285</b>	<b>337,682</b>	<b>3,075</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>													
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)
245	Лапша домашняя+	1,03	140	1,605	1,017	11,097	62,655	0,056	0,037	3,892	11,321	0,532	0001 (№ 86)
126,1	Компот из смородины черной+	15,75	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64	0001 (№ 375)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
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)
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
<b>Итого:</b>		<b>74,38</b>	<b>546</b>	<b>22,02</b>	<b>14,885</b>	<b>79,849</b>	<b>556,663</b>	<b>0,206</b>	<b>0,218</b>	<b>108,502</b>	<b>101,081</b>	<b>5,11</b>	
<b>Полдник</b>													
334	Плюшка новомосковская+	3,9	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55	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>12,31</b>	<b>200</b>	<b>7,317</b>	<b>7</b>	<b>34,308</b>	<b>227,8</b>	<b>0,112</b>	<b>0,16</b>	<b>0,806</b>	<b>168,463</b>	<b>0,62</b>	
<b>Ужин</b>													
112,1	Котлеты рыбные+	18,44	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	0001 (№ 257)
212,1	Капуста тушеная+	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)
133	Кисель из плодов шиповника+	1,89	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4	0001 (№ 381)
<b>Итого:</b>		<b>29,88</b>	<b>340</b>	<b>15,75</b>	<b>8,19</b>	<b>46,26</b>	<b>315,18</b>	<b>0,143</b>	<b>0,183</b>	<b>70,52</b>	<b>120,52</b>	<b>4,4</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>161,53</b>	<b>1 534</b>	<b>60,989</b>	<b>54,984</b>	<b>194,575</b>	<b>1 523,182</b>	<b>0,68</b>	<b>0,848</b>	<b>190,863</b>	<b>741,997</b>	<b>14,93</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 161,53 руб.  
Стоимость за 10: 131,19 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: Зима-весна 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+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
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)
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>14,24</b>	<b>335</b>	<b>11,31</b>	<b>11,65</b>	<b>52,75</b>	<b>404,2</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>0,78</b>	<b>152,79</b>	<b>3,28</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>													
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)
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)
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)
114,1	Фрикадельки рыбные+	9,34	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69	0001 (№ 124)
94,1	Суп рисовый+	1,16	150	0,85	1,52	6,98	46,93	0,01	0,01	0,65	3,7	0,2	
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
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)
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)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	4,91	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
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>34,69</b>	<b>574</b>	<b>33,424</b>	<b>22,052</b>	<b>76,304</b>	<b>634,635</b>	<b>0,339</b>	<b>0,275</b>	<b>20,331</b>	<b>171,3</b>	<b>6,117</b>	
<b>Полдник</b>													
281,1	Ряженка*+	11,9	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17	0001 (№ 401)
0,18	Вафли+	5,73	25	1	0,875	25	108,5	0,01	0,004		3,125	0,187	0003 (№ 0,18)
	<b>Итого:</b>	<b>17,63</b>	<b>195</b>	<b>5,93</b>	<b>5,125</b>	<b>32,14</b>	<b>194,633</b>	<b>0,044</b>	<b>0,027</b>	<b>0,51</b>	<b>213,925</b>	<b>0,357</b>	
<b>Ужин</b>													
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,58	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	0001 (№ 6)
0,12	Сок персиковый+	4,2	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35	0001 (№ 399)
180,1	Вареники ленивые+	26,97	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78	0001 (№ 230)
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+	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>34,72</b>	<b>320</b>	<b>18,41</b>	<b>20,255</b>	<b>67,225</b>	<b>521,18</b>	<b>0,169</b>	<b>0,51</b>	<b>9,45</b>	<b>223,33</b>	<b>2,97</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>108,12</b>	<b>1 519</b>	<b>69,104</b>	<b>59,112</b>	<b>235,769</b>	<b>1 786,658</b>	<b>0,764</b>	<b>1,047</b>	<b>154,821</b>	<b>773,345</b>	<b>14,374</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 108,12 руб.  
 Стоимость за 10: 131,19 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна ясли  
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М. П. 3 января 2025 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>													
3,1	Каша рисовая молочная+	9,02	150	5,2	3,9	26,8	163,8	0,05	0,15	0,72	146,17	0,32	0001 (№ 415)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,23	30/5/5,319	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	0001 (№ 3)
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>27,09</b>	<b>340,319</b>	<b>9,6</b>	<b>11,83</b>	<b>37,572</b>	<b>279,07</b>	<b>70,9</b>	<b>0,34</b>	<b>1,6</b>	<b>433,23</b>	<b>0,89</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	5	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		0003 (№ 0,13)
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)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
312,2	Икра кабачковая порционная+	2,84	30	0,51	3,99	1,53	44,4	0,009	0,018	2,1	12,9	0,21	0001 (№ 53)
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)
0,09	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)
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>48,75</b>	<b>539</b>	<b>27,91</b>	<b>12,59</b>	<b>97,58</b>	<b>451,29</b>	<b>0,333</b>	<b>0,249</b>	<b>64,46</b>	<b>97,64</b>	<b>5,326</b>	
<b>Полдник</b>													
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
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)
147,2	Блины+	4	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667	0001 (№ 444)
	<b>Итого:</b>	<b>12,41</b>	<b>225</b>	<b>9,117</b>	<b>8,208</b>	<b>42,142</b>	<b>264,883</b>	<b>0,151</b>	<b>0,28</b>	<b>1,03</b>	<b>239,28</b>	<b>0,787</b>	
<b>Ужин</b>													
116,1	Суфле рыбное+	16,79	80	9,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57	0001 (№ 268)
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)
166,1	Картофельное пюре+	5,63	100	2,167	0,778	14,5	77,944						0001 (№ 321)
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>25,58</b>	<b>360</b>	<b>13,932</b>	<b>3,043</b>	<b>35,775</b>	<b>230,514</b>	<b>0,105</b>	<b>0,105</b>	<b>2,595</b>	<b>41,1</b>	<b>2,42</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>120,67</b>	<b>1 559,319</b>	<b>60,588</b>	<b>35,701</b>	<b>220,419</b>	<b>1 257,768</b>	<b>71,51</b>	<b>0,988</b>	<b>193,435</b>	<b>823,25</b>	<b>11,073</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 120,67 руб.  
Стоимость за 10: 129,78 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: 1  
 Сезон: Зима-весна 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+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	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)
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)
<b>Итого:</b>		<b>14,21</b>	<b>335</b>	<b>11,21</b>	<b>12,55</b>	<b>53,85</b>	<b>417,7</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2</b>	<b>0,77</b>	<b>162,83</b>	<b>2,54</b>	
<b>Завтрак 2ой</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)
<b>Итого:</b>		<b>4,2</b>	<b>150</b>	<b>0,45</b>		<b>20,69</b>	<b>80,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,01</b>	<b>3</b>	<b>26,99</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>													
528	Соус красный основной+	0,5	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	0001 (№ 349)
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)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
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)
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)
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)
220,1	Мясо для супа+	9,59	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	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)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
<b>Итого:</b>		<b>56,51</b>	<b>595</b>	<b>26,104</b>	<b>14,039</b>	<b>76,364</b>	<b>533,676</b>	<b>0,344</b>	<b>0,378</b>	<b>185,314</b>	<b>120,136</b>	<b>10,937</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)
301	Булочка российская+	4,22	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491	0001 (№ 474)
<b>Итого:</b>		<b>12,63</b>	<b>200</b>	<b>7,443</b>	<b>6,414</b>	<b>39,764</b>	<b>244,3</b>	<b>0,097</b>	<b>0,217</b>	<b>0,816</b>	<b>167,416</b>	<b>0,561</b>	
<b>Ужин</b>													
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)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	12,07	200	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1	0001 (№ 344)
203,1	Напиток брусничный+	7,12	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	0003 (№ 203,1)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	6,55	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
<b>Итого:</b>		<b>26,71</b>	<b>410</b>	<b>3,92</b>	<b>6,407</b>	<b>39,97</b>	<b>229,5</b>	<b>0,153</b>	<b>0,133</b>	<b>31,93</b>	<b>58,37</b>	<b>2,24</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>114,26</b>	<b>1 690</b>	<b>49,127</b>	<b>39,41</b>	<b>230,638</b>	<b>1 505,596</b>	<b>0,854</b>	<b>0,938</b>	<b>221,83</b>	<b>535,742</b>	<b>16,878</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 114,26 руб.  
 Стоимость за 10: 131,19 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

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

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



День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 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>												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	3,56	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05	0001 (№ 351)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
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)
	<b>Итого:</b>	<b>48,16</b>	<b>310</b>	<b>20,78</b>	<b>26,34</b>	<b>37,182</b>	<b>460,995</b>	<b>0,15</b>	<b>0,505</b>	<b>1,175</b>	<b>352,085</b>	<b>1,77</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>												
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)
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)
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	39,57	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29	0003 (№ 503)
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,15	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	0001 (№ 81)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	<b>Итого:</b>	<b>53,35</b>	<b>494</b>	<b>21,04</b>	<b>9,05</b>	<b>56,888</b>	<b>397,77</b>	<b>0,293</b>	<b>1,635</b>	<b>65,85</b>	<b>126</b>	<b>5,32</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+	4,25	25	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18	0003 (№ 0,14)
281	Кефир+	10,54	170	4,93	4,25	6,8	85	0,068	0,295	1,19	204	0,17	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>14,79</b>	<b>195</b>	<b>9,13</b>	<b>10,887</b>	<b>48,65</b>	<b>329,225</b>	<b>0,11</b>	<b>0,325</b>	<b>1,19</b>	<b>220,3</b>	<b>1,35</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)
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	11,46	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	0001 (№ 45)
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,78	150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
15,1	Омлет натуральный+	4,42	80	8	8,267	1,6	112	0,04	0,227	0,12	54,667	1,28	0001 (№ 215)
	<b>Итого:</b>	<b>21,11</b>	<b>380</b>	<b>12,76</b>	<b>17,767</b>	<b>50,012</b>	<b>405,04</b>	<b>0,132</b>	<b>0,289</b>	<b>11,36</b>	<b>99,127</b>	<b>3,354</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>151,05</b>	<b>1 474</b>	<b>64,835</b>	<b>64,119</b>	<b>208,482</b>	<b>1 658,505</b>	<b>0,716</b>	<b>2,829</b>	<b>87,075</b>	<b>803,512</b>	<b>12,694</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 151,05 руб.  
 Стоимость за 10: 129,78 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 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>												
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)
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)
	<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>												
0,23	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>												
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
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)
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)
324	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)
117,2	Суфле из филе куриного	21,09	60	12,218	4,167	2,116	94,844	0,055		0,164	26,509	1,113	0001 (№ 310)
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)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	4,91	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18	
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	<b>Итого:</b>	<b>47,17</b>	<b>565</b>	<b>19,674</b>	<b>11,59</b>	<b>64,14</b>	<b>439,352</b>	<b>0,252</b>	<b>0,147</b>	<b>16,118</b>	<b>147,219</b>	<b>4,768</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)
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	3,48	50	3,171	1,186	25,114	124,286	0,057	0,043	0,029	18,429	0,7	0001 (№ 454)
	<b>Итого:</b>	<b>11,89</b>	<b>200</b>	<b>7,071</b>	<b>5,186</b>	<b>32,214</b>	<b>202,086</b>	<b>0,097</b>	<b>0,203</b>	<b>0,809</b>	<b>171,809</b>	<b>0,77</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)
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)
264,1	Печень по-деревенски+	32,52	120	25,3	20,38	17,58	355,5	0,51		56,48	34,94	11,38	0003 (№ 264,1)
487	Салат «Степной»	3,92	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276	0003 (№ 487)
	<b>Итого:</b>	<b>46,61</b>	<b>340</b>	<b>28,34</b>	<b>24,51</b>	<b>56,682</b>	<b>555,37</b>	<b>0,6</b>	<b>0,033</b>	<b>110,15</b>	<b>57,71</b>	<b>13,536</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>129,25</b>	<b>1 535</b>	<b>61,195</b>	<b>51,658</b>	<b>186,911</b>	<b>1 492,719</b>	<b>1,073</b>	<b>0,604</b>	<b>131,636</b>	<b>550,908</b>	<b>22,329</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 129,25 руб.  
 Стоимость за 10: 131,19 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бай О. В.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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