

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

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями		150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	Сборник рецептур 2004 (№ 160)
35,1	Кофейный напиток		151	1,913	1,208	10,783	58,306	0,05	0,191	0,876	180,052	0,443	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
100,2	Бутерброд с сыром		9,574/26,175	4,9	6,407	14,156	134,167	0,049	0,058	0,068	105,097	0,661	Сборник рецептур изд 2011 (№ 3)
	<b>Итого:</b>		<b>336,749</b>	<b>10,013</b>	<b>10,415</b>	<b>37,039</b>	<b>281,173</b>	<b>0,159</b>	<b>0,41</b>	<b>1,674</b>	<b>431,73</b>	<b>1,344</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	<b>Итого:</b>		<b>75</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>												
309,2	Огурцы консервированные порциями		40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н)
73,1	Щи из свежей капусты		150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4	Сборник рецептур изд 2011 (№ 66)
222	Зелень в суп		1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н)
0,13	Сметана в суп		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
227,1	Плов из отварной говядины		180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48	Сборник рецептур 2004 (№ 443)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)		150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
0,09	Хлеб ржаной		37	2,442	0,444	12,654	65,518	0,065	0,028		12,95	1,443	
	<b>Итого:</b>		<b>567</b>	<b>16,417</b>	<b>17,346</b>	<b>78,336</b>	<b>528,718</b>	<b>0,203</b>	<b>0,071</b>	<b>68,51</b>	<b>102,545</b>	<b>5,4</b>	
	<b>Полдник</b>												
301	Булочка российская		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
37,1	Молоко кипячённое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
	<b>Итого:</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>												
171,1	Запеканка овощная		150	5,14	5,75	30,04	185,3	0,14	0,12	16,35	61,03	1,68	
0,3	Яйцо отварное		60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
481	Кисель из брусники		148	0,089	0,059	10,948	44,755			2,22	6,522	0,109	
0,1	Хлеб пшеничный		27	2,376	0,432	12,312	63,72	0,063	0,027		12,6	1,404	
	<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>13,865</b>	<b>11,911</b>	<b>53,645</b>	<b>371,225</b>	<b>0,207</b>	<b>0,164</b>	<b>18,57</b>	<b>80,152</b>	<b>3,193</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 583,749</b>	<b>49,184</b>	<b>47,082</b>	<b>229,2</b>	<b>1 524,026</b>	<b>0,711</b>	<b>0,899</b>	<b>213,334</b>	<b>799,456</b>	<b>12,344</b>	

Стоимость рациона: 319,52 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.

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

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
7,1	Каша пшеничная молочная		149	8,642	4,073	37,846	225,884	0,139	0,179	0,695	138,52	1,977	Сборник рецептур изд 2011 (№ 185)
32,1	Чай		150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
266	Бутерброды с джемом		21,035/20,033	2,636	4,127	30,324	169,05	0,053	0,032	0,504	11,025	0,725	Сборник рецептур изд 2011 (№ 2)
	<b>Итого:</b>		<b>340,068</b>	<b>11,877</b>	<b>8,399</b>	<b>68,27</b>	<b>399,134</b>	<b>0,192</b>	<b>0,24</b>	<b>1,499</b>	<b>164,385</b>	<b>5,161</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,44	Сок фруктовый		150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
	<b>Итого:</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>												
69,1	Борщ с фасолью и картофелем		150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98	
220,1	Мясо для супа (говядина)		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,13	Сметана в суп		8	0,16	0,533	0,16	6,027			0,036	4,8		
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
222	Зелень в суп		1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной		155	12,299	4,813	8,3	125,705	0,116	1,24	53,212	60,171	2,007	
275	Компот из консервированных плодов		106	0,085		16,253	65,932	0,008	0,017	1,272	4,452	0,233	Сборник рецептур изд 2011 (№ 377)
0,09	Хлеб ржаной		39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521	
	<b>Итого:</b>		<b>482</b>	<b>22,643</b>	<b>12,319</b>	<b>47,692</b>	<b>394,623</b>	<b>0,253</b>	<b>1,361</b>	<b>60,259</b>	<b>131,888</b>	<b>5,168</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,4	Пряники		23	1,932	3,053	19,251	112,344	0,02	0,014		7,498	0,543	
281,1	Ряженка		149	4,321	3,725	6,258	75,493	0,03	0,02	0,447	184,76	0,149	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
	<b>Итого:</b>		<b>172</b>	<b>6,253</b>	<b>6,778</b>	<b>25,509</b>	<b>187,837</b>	<b>0,049</b>	<b>0,034</b>	<b>0,447</b>	<b>192,258</b>	<b>0,692</b>	
	<b>Ужин</b>												
16,1	Сырники из творога		93	6,882	3,292	8,147	88,35	0,056	0,223	0,205	133,167	0,651	Сборник рецептур изд 2011 (№ 231)
182,3	Соус сладкий		24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048	
143,1	Напиток из плодов шиповника		150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
0,53	Хлеб «8 злаков»		39	5,207	1,648	16,907	103,35	0,107	0,049	0,039	40,17	0,975	
	<b>Итого:</b>		<b>306</b>	<b>14,317</b>	<b>6,98</b>	<b>51,583</b>	<b>321,72</b>	<b>0,215</b>	<b>0,463</b>	<b>165,404</b>	<b>256,317</b>	<b>5,464</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 450,068</b>	<b>55,54</b>	<b>34,476</b>	<b>213,744</b>	<b>1 383,734</b>	<b>0,739</b>	<b>2,108</b>	<b>230,609</b>	<b>771,838</b>	<b>17,085</b>	

Стоимость рациона: 904,19 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.

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

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
312,2	Икра кабачковая порционная		40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
15,1	Омлет натуральный		60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96	Сборник рецептов изд 2011 (№ 215)
268	Бутерброды с маслом		5/29,032	2,38	7,334	14,202	132,114	0,049	0,029		9,034	0,602	Сборник рецептов изд 2011 (№ 1)
36	Какао на молоке		150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68	
	<b>Итого:</b>		<b>284,032</b>	<b>14,15</b>	<b>24,764</b>	<b>34,756</b>	<b>414,564</b>	<b>0,151</b>	<b>0,463</b>	<b>4,84</b>	<b>249,564</b>	<b>2,522</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша		82	0,328	0,024	7,79	33,25	0,016	0,024	4,1	15,58	1,886	Сборник рецептов изд 2011 (№ 368)
	<b>Итого:</b>		<b>82</b>	<b>0,328</b>	<b>0,024</b>	<b>7,79</b>	<b>33,25</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>4,1</b>	<b>15,58</b>	<b>1,886</b>	
	<b>Обед</b>												
245	Суп - лапша домашняя		150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	Сборник рецептов изд 2011 (№ 86)
245,1	Лапша домашняя		12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218	Сборник рецептов 2011 (№ 118)
222,2	Лук зеленый в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
261	Котлеты рубленые из птицы		64	10,272	9,259	10,645	167,467	0,075	0,107	0,576	27,413	1,035	Сборник рецептов изд 2011 (№ 305)
106,1	Лавровый лист		1										
	Рис припущенный		100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317	
123,4	Компот из плодов сушеных (кураги)		149	1,093		29,216	114,353						Сборник рецептов 2011 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной		39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521	
	<b>Итого:</b>		<b>521</b>	<b>19,544</b>	<b>13,545</b>	<b>95,847</b>	<b>592,806</b>	<b>0,254</b>	<b>0,221</b>	<b>9,746</b>	<b>87,063</b>	<b>3,857</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	Сборник рецептов изд 2011 (№ 400)
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом		52	3,059	3,25	31,434	167,267	0,043	0,035	0,104	10,313	0,589	
	<b>Итого:</b>		<b>202</b>	<b>6,959</b>	<b>7,25</b>	<b>38,534</b>	<b>245,067</b>	<b>0,083</b>	<b>0,195</b>	<b>0,884</b>	<b>163,693</b>	<b>0,659</b>	
	<b>Ужин</b>												
166,1	Картофельное пюре		180	3,9	1,4	26,1	140,3						
114,1	Фрикадельки рыбные		60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69	
34,1	Чай с лимоном		150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	Сборник рецептов изд 2011 (№ 393)
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>16,805</b>	<b>3,455</b>	<b>56,115</b>	<b>328,35</b>	<b>0,132</b>	<b>0,112</b>	<b>2,645</b>	<b>59,42</b>	<b>2,93</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 509,032</b>	<b>57,786</b>	<b>49,038</b>	<b>233,043</b>	<b>1 614,038</b>	<b>0,636</b>	<b>1,015</b>	<b>22,215</b>	<b>575,321</b>	<b>11,854</b>	

Стоимость рациона: 309,48 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.

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

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
8,1	Каша кукурузная молочная		96	5,568	2,624	24,384	145,536	0,051	0,109	0,448	94,758	0,806	Сборник рецептур изд 2011 (№ 185)
34	Чай с молоком		130	1,387	1,387	10,747	61,013	0,009	0,052	0,312	48,75	0,771	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
268	Бутерброды с маслом		5/32,039	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
	<b>Итого:</b>		<b>263,039</b>	<b>9,545</b>	<b>11,992</b>	<b>50,586</b>	<b>350,321</b>	<b>0,113</b>	<b>0,193</b>	<b>0,76</b>	<b>153,34</b>	<b>2,233</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,33	Киви		56	0,448	0,224	4,536	26,357	0,011	0,022	100,8	22,4	0,448	
	<b>Итого:</b>		<b>56</b>	<b>0,448</b>	<b>0,224</b>	<b>4,536</b>	<b>26,357</b>	<b>0,011</b>	<b>0,022</b>	<b>100,8</b>	<b>22,4</b>	<b>0,448</b>	
	<b>Обед</b>												
80,1	Рассольник ленинградский		151	1,409	3,121	9,765	75,198	0,05	0,04	4,258	12,684	0,564	Сборник рецептур изд 2011 (№ 76)
0,13	Сметана в суп		5	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5		
	Лавровый лист		1										
241	Запеканка картофельная с печенью		134	7,583	3,881	19,888	145,911	0,179	0,605	4,05	17,37	2,769	
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
273,5	Напиток апельсиновый		180	0,168	0,036	17,028	70,044	0,012		10,8	6,768	0,12	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
0,09	Хлеб ржаной		42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638	
	<b>Итого:</b>		<b>516</b>	<b>12,083</b>	<b>8,042</b>	<b>61,194</b>	<b>371,175</b>	<b>0,315</b>	<b>0,677</b>	<b>19,141</b>	<b>67,062</b>	<b>5,178</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,51	Зефир		24	0,192		18,84	72,96				2,16	0,072	
37,1	Молоко кипяченое		89	2,314	2,373	4,213	46,161	0,024	0,095	0,463	91,005	0,042	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
	<b>Итого:</b>		<b>113</b>	<b>2,506</b>	<b>2,373</b>	<b>23,053</b>	<b>119,121</b>	<b>0,024</b>	<b>0,095</b>	<b>0,463</b>	<b>93,165</b>	<b>0,114</b>	
	<b>Ужин</b>												
178,1	Лапшевник с творогом		149	11,026	6,556	28,707	218,136	0,091	3,022	0,258	94,704	1,073	Сборник рецептур изд 2011 (№ 212)
129,1	Кисель из с/м ягод		147										Сборник рецептур изд 2011 (№ 378)
0,1	Хлеб пшеничный		32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664	
	<b>Итого:</b>		<b>328</b>	<b>13,842</b>	<b>7,068</b>	<b>43,299</b>	<b>293,656</b>	<b>0,166</b>	<b>3,054</b>	<b>0,258</b>	<b>109,638</b>	<b>2,737</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 276,039</b>	<b>38,423</b>	<b>29,699</b>	<b>182,668</b>	<b>1 160,63</b>	<b>0,628</b>	<b>4,041</b>	<b>121,422</b>	<b>445,605</b>	<b>10,71</b>	

Стоимость рациона: 330,85 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.

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

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)		150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	Сборник рецептур 2004 (№ 161)
268 36	Бутерброды с маслом Какао на молоке		5/31,25 149	2,52 5,056	7,766 5,871	15,038 17,199	139,886 138,322	0,051 0,06	0,031 0,238	1,937	181,114	0,675	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
	<b>Итого:</b>		<b>335,25</b>	<b>10,176</b>	<b>16,436</b>	<b>43,236</b>	<b>358,807</b>	<b>0,171</b>	<b>0,499</b>	<b>3,047</b>	<b>410,5</b>	<b>1,533</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	<b>Итого:</b>		<b>75</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>												
83,1	Суп из овощей		149	1,093	2,98	6,556	58,309	0,04	0,03	5,294	15,079	0,457	Сборник рецептур 2004 (№ 135)
220,1	Мясо для супа (говядина)		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
222 0,01	Зелень в суп Соль		2 3	0,05 3	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,13	Сметана в суп		3	0,09	0,3	0,09	3,39			0,02	2,7		
104,2	Картофельное пюре		100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	Сборник рецептур изд 2011 (№ 321)
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)		59	11,023	8,329	3,245	131,767	0,167	32,471	0,718	36,55	0,865	
128 0,09	Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной		150 42	1,1 2,772		33,4 0,504	131,04 14,364	0,01 0,074	0,06 0,032	1,87	43,42	1,17	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
	<b>Итого:</b>		<b>528</b>	<b>23,448</b>	<b>18,243</b>	<b>71,725</b>	<b>543,547</b>	<b>0,386</b>	<b>32,705</b>	<b>20,108</b>	<b>165,329</b>	<b>5,327</b>	
	<b>Полдник</b>												
334	Плюшка Новомосковская		60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66	ТТК (№ 334)
37,1	Молоко кипячённое		149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
	<b>Итого:</b>		<b>209</b>	<b>7,974</b>	<b>7,573</b>	<b>39,703</b>	<b>257,281</b>	<b>0,126</b>	<b>0,159</b>	<b>0,806</b>	<b>170,457</b>	<b>0,73</b>	
	<b>Ужин</b>												
265,2	Плов с изюмом		143	1,916	1,173	8,999	55,227	0,048	0,067	1,849	53,244	0,667	
273,4 0,1	Напиток лимонный Хлеб пшеничный		150 32	0,34 2,816		16,99 0,512	69,75 14,592	0,004 0,075		3,99	4,395	0,101	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
	<b>Итого:</b>		<b>325</b>	<b>5,072</b>	<b>1,685</b>	<b>40,581</b>	<b>200,497</b>	<b>0,126</b>	<b>0,099</b>	<b>5,839</b>	<b>72,572</b>	<b>2,432</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 472,25</b>	<b>46,7</b>	<b>43,967</b>	<b>202,595</b>	<b>1 392,142</b>	<b>0,831</b>	<b>33,477</b>	<b>153,551</b>	<b>830,859</b>	<b>11,672</b>	

Стоимость рациона: 263,94 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.

День: 6  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом		5,03/30,481	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
6,1	Каша манная молочная		149	5,96	3,874	25,628	162,311	0,06	0,149	0,715	147,808	0,318	Сборник рецептур изд 2011 (№ 185)
34	Чай с молоком		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
	<b>Итого:</b>		<b>334,511</b>	<b>10,01</b>	<b>13,024</b>	<b>52,648</b>	<b>368,711</b>	<b>0,12</b>	<b>0,239</b>	<b>1,075</b>	<b>213,358</b>	<b>1,828</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко		75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	<b>Итого:</b>		<b>75</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>												
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
79,1	Рассольник домашний		149	1,391	3,079	8,642	69,037	0,05	0,04	6,546	17,85	0,606	
220,1	Мясо для супа (говядина)		20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0,13	Сметана в суп		9	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
222	Зелень в суп		1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
204,1	Гречка рассыпчатая		89	5,349	1,388	27,047	128,222	0,142	0,077		11,597	2,723	Сборник рецептур изд 2011 (№ 313)
250,2	Биточки		60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	Сборник рецептур изд 2011 (№ 282)
528	Соус красный основной		30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
0,44	Сок фруктовый 0,2		150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6	
0,09	Хлеб ржаной		42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638	
	<b>Итого:</b>		<b>554</b>	<b>25,693</b>	<b>15,656</b>	<b>78,671</b>	<b>538,928</b>	<b>0,353</b>	<b>0,284</b>	<b>13,586</b>	<b>131,418</b>	<b>6,775</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое		149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
302,1	Сырная палочка		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	
	<b>Итого:</b>		<b>219</b>	<b>12,47</b>	<b>29,607</b>	<b>41,927</b>	<b>482,161</b>	<b>0,136</b>	<b>0,255</b>	<b>0,929</b>	<b>288,465</b>	<b>0,894</b>	
	<b>Ужин</b>												
311,1	Томаты консервированные порциями		33	0,363	0,033	1,155	19,8	0,007	0,01	7,425	4,95	0,396	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
246,5	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски		150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06	Сборник рецептур 2004 (№ 381)
143,1	Напиток из плодов шиповника		150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>		<b>363</b>	<b>12,793</b>	<b>7,703</b>	<b>40,385</b>	<b>293,4</b>	<b>0,087</b>	<b>0,14</b>	<b>188,225</b>	<b>70,31</b>	<b>6,806</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 545,511</b>	<b>60,996</b>	<b>66,02</b>	<b>220,981</b>	<b>1 715,21</b>	<b>0,716</b>	<b>0,933</b>	<b>327,565</b>	<b>715,551</b>	<b>17,953</b>	

Стоимость рациона: 407,93 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.

День: 7  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
144,2	Залежанка из творога		113	18,001	18,747	9,153	273,545	0,057	0,294	0,26	167,805	0,746	
182,3	Соус сладкий		24	1,728	2,04	13,32	78,72	0,042	0,091	0,24	73,68	0,048	
35,1	Кофейный напиток		143	1,811	1,144	10,212	55,217	0,048	0,181	0,829	170,513	0,419	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом		5,001/28,079	2,31	7,119	13,785	128,229	0,047	0,028		8,769	0,585	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
	<b>Итого:</b>		<b>313,08</b>	<b>23,85</b>	<b>29,049</b>	<b>46,47</b>	<b>535,71</b>	<b>0,194</b>	<b>0,594</b>	<b>1,329</b>	<b>420,767</b>	<b>1,798</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы		81	1,215	0,081	17,01	70,713	0,032	0,081	8,1	6,48	0,972	
	<b>Итого:</b>		<b>81</b>	<b>1,215</b>	<b>0,081</b>	<b>17,01</b>	<b>70,713</b>	<b>0,032</b>	<b>0,081</b>	<b>8,1</b>	<b>6,48</b>	<b>0,972</b>	
	<b>Обед</b>												
65,1	Борщ		150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62	
0,2	Чеснок		3	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
	Лавровый лист		1										
222	Зелень в суп		1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
0,13	Сметана в суп		6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
105	Рис отварной		100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33	Сборник рецептур изд 2011 (№ 313)
234,3	Рыба горбуша припущенная		60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36	
139,1	Напиток клюквенный		150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
0,09	Хлеб ржаной		36	2,376	0,432	12,312	63,747	0,063	0,027		12,6	1,404	
	<b>Итого:</b>		<b>511</b>	<b>18,641</b>	<b>10,567</b>	<b>58,386</b>	<b>411,387</b>	<b>0,224</b>	<b>0,162</b>	<b>11,4</b>	<b>84,645</b>	<b>3,07</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое		144	3,744	3,84	6,816	74,688	0,038	0,154	0,749	147,245	0,067	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
0,14	Печенье		15	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	<b>Итого:</b>		<b>159</b>	<b>5,424</b>	<b>6,495</b>	<b>23,556</b>	<b>172,378</b>	<b>0,055</b>	<b>0,166</b>	<b>0,749</b>	<b>153,765</b>	<b>0,539</b>	
	<b>Ужин</b>												
309,2	Огурцы консервированные порциями		39	0,263	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)		150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1	Сборник рецептур изд 2011 (№ 137)
0,44	Сок фруктовый 0,2		150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6	
0,53	Хлеб «8 злаков»		28	3,738	1,183	12,138	74,2	0,077	0,035	0,028	28,84	0,7	
	<b>Итого:</b>		<b>367</b>	<b>6,981</b>	<b>7,499</b>	<b>47,252</b>	<b>277,36</b>	<b>0,225</b>	<b>0,168</b>	<b>33,788</b>	<b>102,87</b>	<b>2,634</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 431,08</b>	<b>56,111</b>	<b>53,691</b>	<b>192,673</b>	<b>1 467,548</b>	<b>0,73</b>	<b>1,171</b>	<b>55,366</b>	<b>768,527</b>	<b>9,013</b>	

Стоимость рациона: 505,42 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.

День: 8  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25  
 "Семицветик"  
 Вечипольская В. И.  
 М. П. 2 октября 2023 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>												
271,1	Консервированная кукуруза порциями		40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16	
15,1	Омлет натуральный		125	12,5	12,917	2,5	175	0,062	0,354	0,187	85,417	2	Сборник рецептур изд 2011 (№ 215)
33	Чай с сахаром		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	Сборник рецептур изд 2011 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом		4,999/29,634	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
	<b>Итого:</b>		<b>349,633</b>	<b>15,854</b>	<b>20,617</b>	<b>22,771</b>	<b>568,46</b>	<b>0,12</b>	<b>0,402</b>	<b>2,187</b>	<b>100,757</b>	<b>3,45</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша		86	0,344	0,025	8,17	34,872	0,017	0,025	4,3	16,34	1,978	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	<b>Итого:</b>		<b>86</b>	<b>0,344</b>	<b>0,025</b>	<b>8,17</b>	<b>34,872</b>	<b>0,017</b>	<b>0,025</b>	<b>4,3</b>	<b>16,34</b>	<b>1,978</b>	
	<b>Обед</b>												
253,2	Суп картофельный с клецками		150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624	
300,2	Клещки		15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	Сборник рецептур 2011 (№ 120)
0,01	Лавровый лист		1										
	Соль		4								14,72	0,116	
239	Птица отварная		60	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	Сборник рецептур изд 2011 (№ 300)
163,1	Калуста тушённая		100	3,167	2,75	12,917	78,333	0,042	0,05	26,483	65,35	0,983	Сборник рецептур изд 2011 (№ 336)
140,1	Напиток яблочный		150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47	Сборник рецептур 2004 (№ 7014)
0,09	Хлеб ржаной		39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521	
	<b>Итого:</b>		<b>519</b>	<b>20,745</b>	<b>18,458</b>	<b>61,501</b>	<b>481,067</b>	<b>0,265</b>	<b>0,1</b>	<b>66,016</b>	<b>140,499</b>	<b>4,859</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое		150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
147,2	Блины		60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>210</b>	<b>8</b>	<b>6,5</b>	<b>32,5</b>	<b>203,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,19</b>	<b>0,78</b>	<b>164,36</b>	<b>0,87</b>	
	<b>Ужин</b>												
176,1	Макароны, запеченные с сыром		150	8,4	5,66	36,66	252,625	0,075	0,05	0,08	117,78	0,95	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)		150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
0,1	Хлеб пшеничный		29	2,552	0,464	13,224	68,44	0,068	0,029		13,533	1,508	
	<b>Итого:</b>		<b>329</b>	<b>11,552</b>	<b>6,524</b>	<b>75,896</b>	<b>424,285</b>	<b>0,153</b>	<b>0,089</b>	<b>49,58</b>	<b>136,473</b>	<b>3,168</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 493,633</b>	<b>56,495</b>	<b>52,124</b>	<b>200,838</b>	<b>1 712,584</b>	<b>0,675</b>	<b>0,807</b>	<b>122,864</b>	<b>558,429</b>	<b>14,325</b>	

Стоимость рациона: 535,63 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.

День: 9  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
2,1	Каша пшённая молочная		132	7,568	4,4	34,496	211,992	0,158	0,141	0,607	131,551	1,1	
35,1	Кофейный напиток		126	1,596	1,008	8,998	48,653	0,042	0,16	0,731	150,242	0,37	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
100,2	Бутерброд с сыром		29,837/6,383	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	Сборник рецептур изд 2011 (№ 3)
	<b>Итого:</b>		<b>294,22</b>	<b>14,204</b>	<b>11,998</b>	<b>58,054</b>	<b>398,645</b>	<b>0,25</b>	<b>0,36</b>	<b>1,408</b>	<b>389,894</b>	<b>2,15</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,33	Киви		90	0,72	0,36	7,29	42,36	0,018	0,036	162	36	0,72	
	<b>Итого:</b>		<b>90</b>	<b>0,72</b>	<b>0,36</b>	<b>7,29</b>	<b>42,36</b>	<b>0,018</b>	<b>0,036</b>	<b>162</b>	<b>36</b>	<b>0,72</b>	
	<b>Обед</b>												
86,1	Суп картофельный с бобовыми		150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	Сборник рецептур изд 2011 (№ 81)
239,1	Мясо для супа (куры)		35	27,93	26,705	0,333	352,8	0,158		3,955	41,458	2,45	
	Лавровый лист		1										
222	Зелень в суп		1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
104,2	Картофельное пюре		98	2,078	2,666	13,71	90,817	0,084	0,072	7,062	24,196	0,715	Сборник рецептур изд 2011 (№ 321)
112,1	Котлеты рыбные		58	10,633	1,643	5,993	79,557	0,048	0,068	0,725	34,549	0,464	
128	Компот из смеси сухофруктов		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной		39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521	
	<b>Итого:</b>		<b>536</b>	<b>47,64</b>	<b>34,687</b>	<b>77,914</b>	<b>812,573</b>	<b>0,448</b>	<b>0,273</b>	<b>19,102</b>	<b>204,167</b>	<b>7,506</b>	
	<b>Полдник</b>												
281	Кефир		164	4,756	4,1	6,56	82	0,066	0,284	1,148	196,8	0,164	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
0,18	Вафли		20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	<b>Итого:</b>		<b>184</b>	<b>5,236</b>	<b>4,52</b>	<b>18,56</b>	<b>134,08</b>	<b>0,071</b>	<b>0,286</b>	<b>1,148</b>	<b>198,3</b>	<b>0,254</b>	
	<b>Ужин</b>												
180,1	Вареники ленивые		127	15,663	15,092	22,183	287,972	0,063	0,254	0,212	138,515	0,825	Сборник рецептур изд 2011 (№ 229,230)
182,1	Соус молочный (сладкий)		9	0,174	0,408	1,194	9,15	0,002	0,007	0,029	5,646	0,015	Сборник рецептур изд 2011 (№ 351)
34,1	Чай с лимоном		150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	Сборник рецептур изд 2011 (№ 393)
0,25	Батон нарезной		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	<b>Итого:</b>		<b>316</b>	<b>18,282</b>	<b>15,845</b>	<b>48,322</b>	<b>410,262</b>	<b>0,116</b>	<b>0,281</b>	<b>2,416</b>	<b>157,211</b>	<b>2,091</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 420,22</b>	<b>86,082</b>	<b>67,41</b>	<b>210,14</b>	<b>1 797,92</b>	<b>0,903</b>	<b>1,237</b>	<b>186,074</b>	<b>985,572</b>	<b>12,721</b>	

Стоимость рациона: 408,98 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.

День: 10  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом		29,998/5,679	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
36	Какао на молоке		149	5,056	5,871	17,199	138,322	0,06	0,238	1,937	181,114	0,675	
	<b>Итого:</b>		<b>334,677</b>	<b>10,246</b>	<b>16,652</b>	<b>43,654</b>	<b>362,693</b>	<b>0,162</b>	<b>0,44</b>	<b>2,777</b>	<b>355,726</b>	<b>1,501</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко		87	0,035	0,035	8,526	37,132	0,026	0,017	143,55	13,92	1,914	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	<b>Итого:</b>		<b>87</b>	<b>0,035</b>	<b>0,035</b>	<b>8,526</b>	<b>37,132</b>	<b>0,026</b>	<b>0,017</b>	<b>143,55</b>	<b>13,92</b>	<b>1,914</b>	
	<b>Обед</b>												
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
249,1	Уха с перловой крупой		150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	
249,2	Рыба горбуша для ухи с перловой крупой		15	3,27	1,1		22,8	0,02	0,02		2,85	0,12	
222,2	Лук зеленый в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
	Лавровый лист		1										
103,1	Макаронные изделия отварные		100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	Сборник рецептур изд 2011 (№ 317)
478	Оладьи из печени (запеченные)		60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36	
183	Соус сметанный		25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	Сборник рецептур изд 2011 (№ 354)
123,2	Компот из свежих плодов груш		150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735	Сборник рецептур изд 2011 (№ 372)
0,09	Хлеб ржаной		44	2,904	0,528	15,048	77,913	0,077	0,033		15,4	1,716	
	<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>25,574</b>	<b>13,348</b>	<b>92,126</b>	<b>486,993</b>	<b>0,505</b>	<b>10,191</b>	<b>30,195</b>	<b>98,03</b>	<b>8,864</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое		149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
0,4	Пряники		25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59	
	<b>Итого:</b>		<b>174</b>	<b>5,974</b>	<b>7,292</b>	<b>27,978</b>	<b>199,394</b>	<b>0,061</b>	<b>0,174</b>	<b>0,775</b>	<b>160,507</b>	<b>0,66</b>	
	<b>Ужин</b>												
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)		120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	Сборник рецептур изд 2011 (№ 45)
0,3	Яйцо отварное		72	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
0,1	Хлеб пшеничный		31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612	
273,4	Напиток лимонный		150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
	<b>Итого:</b>		<b>373</b>	<b>12,26</b>	<b>16,44</b>	<b>40,28</b>	<b>360,67</b>	<b>0,121</b>	<b>0,091</b>	<b>15,23</b>	<b>52,822</b>	<b>2,617</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 518,677</b>	<b>54,089</b>	<b>53,767</b>	<b>212,564</b>	<b>1 446,882</b>	<b>0,875</b>	<b>10,914</b>	<b>192,527</b>	<b>681,005</b>	<b>15,555</b>	

Стоимость рациона: 285,42 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Шаригина Р. Р.