

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Весна -лето сад 2024

Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	117,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
266	Бутерброды с джемом	30/5/15	2,373	3,715	27,304	152,218	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:		14,863	13,685	70,164	363,078	0,175	0,384	2,376	407,26	1,21
	Завтрак 2ой										
0,03	Сок томатный	100	0,8		3	85,6	0,01	0,03	7,9	14	0,9
	Итого:		0,8		3	85,6	0,01	0,03	7,9	14	0,9
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38
73,1	Щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	15,35	61,6	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
227,2	Плов из говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		20,111	23,136	98,897	638,302	0,312	0,138	30,119	165,905	6,624
	Полдник										
281,1	Ряженка	170	4,93	4,25	7,14	86,889	0,038	0,022	0,51	210,8	0,17
197,3	Яблоки печеные с медом	80	0,4	0,36	17,91	177	0,02	0,02	3,91	15,4	2,06
	Итого:		5,33	4,61	25,05	263,889	0,058	0,042	4,42	226,2	2,23
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	160	9,84	16,36	25	296,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
34,1	Чай с лимоном	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:		13,358	16,825	56,56	466,06	0,281	0,842	50	50,09	6,551
	Итого за день:		54,462	58,256	253,671	1816,929	0,836	1,435	94,815	863,455	17,515

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
Завтрак											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,87	3,42	14,49	156,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	98,9	0,022	0,089	0,533	83,333	1,322
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/7/30	2,52	6,17	0,09	95	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:		8,29	11,49	29,38	350,37	0,104	0,278	1,595	367,999	1,74
Завтрак 2ой											
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	6,56			0,64	4,32	1,04
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:		1,67	0,19	36,645	93,86	0,04	0,05	10,64	12,32	1,64
Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,464	153,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
478	Оладьи из печени (запечёные)	80	2,37	8,82	8,13	181	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
104,2	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,627	101,5	0,087	0,073	7,207	24,693	0,733
0,01	Соль	4								14,72	0,116
273,5	Напиток апельсиновый	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		15,152	19,436	69,044	603,842	0,466	13,487	56,627	131,531	10,296
Полдник											
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
151,2	Булочки с изюмом	70	7,044	6,309	44,8	183,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
	Итого:		10,044	9,579	58,1	280,815	0,131	0,151	0,908	210,77	1,683
Ужин											
144,2	Запеканка из творога	150	13,888	1,888	12,15	163,113	0,075	0,4	0,35	222,75	1
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	68,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	20,84	62,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,14	Печенье	27	0,907	1,434	9,04	52,753	0,009	0,006		3,521	0,255
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		20,895	21,411	77,352	470,657	0,186	0,562	4,25	363,571	2,795
	Итого за день:		56,051	62,106	270,521	1799,544	0,927	14,529	74,02	1 086,191	18,154

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна -лето сад 2024

Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
2,1	Каша пшённная	200	5,4	6,6	52,3	131,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	Кофейный напиток	200	2,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	5,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		9,95	14,95	79,236	377,46	0,357	0,518	2,842	387,074	2,491
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	93,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Итого:		0,5	0,1	13,8	93,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
67,1	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	87,8	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	3,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	80	5,61	5,64	11,91	142,84	0,07		0,31	38,61	1,41
103,1	Макаронные изделия отварные	130	2,784	3,917	22,923	145,99	0,199	0,078		24,362	1,413
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		17,908	19,257	93,044	660,843	0,487	0,287	24,94	161,303	7,553
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка	70	6,596	5,634	27,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:		11,816	10,134	35,074	190,88	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
	Ужин										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
	Омлет с картофелем	130	7,494	14,682	8,213	225,765	0,107	59,555	10,064	67,539	2,019
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,311	71,011	0,011	0,144	244,444	13,778	5,622
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:		12,174	17,757	49,392	433,356	0,194	59,751	259,468	114,867	9,446
	Итого за день:		52,348	62,199	270,546	1756,179	1,224	60,971	290,664	1 035,352	20,894

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
150,1	Суфле творожное	160	7,6	5,2	29,8	164,8	0,08	0,36	0,44	207,34	0,88
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	62	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,18	Вафли	23	0,263	0,23	6,571	28,52	0,003	0,001		0,821	0,049
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	30/10,4	4,6	3,8	15,2	115,2	0,04	0,04	0,16	105,7	0,47
	Итого:		16,063	11,555	65,646	376,12	0,124	0,536	1,25	408,211	4,729
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	85,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:		0,4	0,03	9,5	85,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
83,1	Суп из овощей	200	1,201	3,09	8,12	66,04	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
239,1	Мясо для супа (куры)	20	5,576	9,16	0,112	70,96	0,054		1,356	14,216	0,84
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	80	6,9	7,8	7,8	102	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,288	3,696	14,416	100,08	0,04	0,056	1,56	44,68	0,568
0,01	Соль	5								18,4	0,145
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		21,741	28,802	92,613	649,384	0,328	0,37	17,589	234,126	7,349
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	2,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская	80	3,669	3,863	22,263	186,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785
	Итого:		5,889	8,363	229,823	278,4	0,131	0,114	0,597	245,657	0,965
	Ужин										
215,1	Томаты консервированные с кожей, порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	5,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
105	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	189,7	0,03	0,02		5,26	0,5
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		13,29	12,36	75,61	468,79	0,294	15,444	8,05	68,24	2,73
	Итого за день:		56,382	61,11	273,193	1858,244	0,897	16,495	32,486	975,235	18,073

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	13,06	58,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	180	5,25	11,7	3,6	138,05	0,09	0,495	0,27	122,76	2,88
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	109,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/10,1	2,3	0,9	21,8	64,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		13,18	24,72	56,846	370,26	0,227	44,985	7,409	422,827	4,068
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	120	0,96	0,48	19,72	86,4	0,024	0,048	216	48	0,96
	Итого:		0,96	0,48	19,72	86,4	0,024	0,048	216	48	0,96
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	196,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	2,283	11,589	19,639	145,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
0,01	Соль	5								18,4	0,145
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	146,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		18,433	17,169	76,353	600,97	0,348	1,596	87,694	169,476	5,986
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
351	Пирожки сдобные печенье с сердцем	70	8,859	5,786	23,8	183,3	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:		11,859	9,056	37,1	280,5	0,061	0,117	2,5	166,63	2,455
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
116,1	Суфле рыбное	70	5,655	2,214	0,096	96,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
104,2	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		11,627	6,924	65,405	430,253	0,253	0,221	26,156	85,669	4,826
	Итого за день:		56,059	58,349	255,423	1 768,38	0,913	46,967	339,759	892,601	18,295

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	200	2,5	3,7	14,6	127,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
37,1	Молоко кипячённое	180	3,59	4,77	8,46	113,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		8,39	9,37	44,86	344,76	0,135	0,384	2,096	425,28	0,8
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	85,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:		0,04	0,04	9,8	85,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
250,1	Котлеты из говядины	80	8,4	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
330,1	Горох отварной	150	8,304	4,074	29,25	95,5	0,567	0,567		89,925	4,815
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,01	Соль	5								18,4	0,145
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		28,348	23,464	99,635	651,473	0,751	0,911	13,762	235,746	10,2
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	4,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
270,2	Гренки с сыром	60	5,765	10,901	45,029	188,661	0,106	0,092	0,524	207,864	1,172
	Итого:		9,985	15,401	52,589	280,661	0,146	0,115	1,064	431,064	1,352
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	60	0,66	0,06	2,1	86	0,012	0,018	13,5	9	0,72
291,2	Запеканка картофельная с печенью	180	5,453	10,031	30,746	231,75	0,27	0,9	6,109	26,775	4,174
33	Чай с сахаром	180	0,18		0,04	44,1		0,01	0,1	4,4	0,86
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		8,573	10,361	46,89	430,73	0,33	0,946	19,709	47,075	6,324
	Итого за день:		55,335	58,636	253,774	1 793,30	1,392	2,376	201,631	1 155,165	20,876

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 2

Неделя: 2

Сезон: Весна -лето сад 2024

Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	5,6	5,5	40,8	183,2		24	0,93	185,94	2,66
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	30/10,4	4,6	3,8	15,2	115,2	0,04	0,04	0,16	105,7	0,47
	Итого:		13,3	12,1	68,316	368,66	0,107	24,318	3,012	470,084	3,341
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:		1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	11,93	10,19	102	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
112,1	Котлеты рыбные	80	4,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
104,2	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	129,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,311	71,011	0,011	0,144	244,444	13,778	5,622
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		20,438	24,97	74,573	606,261	0,388	0,522	277,842	198,95	11,358
	Полдник										
0,24	Йогурт	160	2,667	2,907	11,822	86,4		0,033	0,667	137,778	0,111
148,2	Ватрушка с творогом	90	5,703	3,214	21,104	191,506	0,14	0,159	0,159	58,86	1,43
	Итого:		8,37	6,121	32,927	277,906	0,14	0,192	0,826	196,638	1,541
	Ужин										
60,1	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	3,242	6,507	37,368	239,472	0,099	0,153	0,207	65,628	1,458
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,4	Пряники	25	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		12,862	13,805	68,642	448,697	0,176	0,247	5,567	118,888	6,684
	Итого за день:		52,47	57,095	265,457	1 788,82	0,85	25,33	297,248	992,56	23,524

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная	200	8,1	11,8	29,2	180,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,022	0,089	0,533	83,333	1,322
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		12,3	14,6	65,8	368,7	0,212	0,319	1,543	298,173	2,992
	Завтрак 2ой										
0,04	Сок тыквенный	100	0,5		12,1	87,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2
	Итого:		0,5		12,1	87,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2
	Обед										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,84	4,568	4,372	62,412	0,02	0,02	5,62	16,98	0,452
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
222	Зелень в суп	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	160	12,985	16,297	13,44	246,324	0,129	0,148	15,22	26,682	1,736
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		20,486	26,366	88,526	660,8	0,34	0,369	31,29	160,222	6,639
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
197,2	Яблоки печеные с вареньем	70	0,28	0,266	25,585	175,7	0,014	0,014	2,52	10,92	1,463
	Итого:		5,5	4,766	32,785	265,7	0,084	0,324	3,78	226,92	1,643
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
116,1	Суфле рыбное	70	11,655	7,214	0,096	116,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
323,1	Картофельное пюре с морковью	130	2,479	4,004	15,617	108,42	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		17,154	11,728	62,108	433,923	0,164	0,176	7,678	103,771	4,248
	Итого за день:		55,94	57,46	261,319	1 817,10	0,81	1,208	45,491	802,087	15,722

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна -лето сад 2024
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,87	2,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
	Какао на молоке	200	3,61	2,14	18,386	129,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	5,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		8,93	11,11	47,496	371,68	0,211	44,663	3,771	452,453	1,186
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	13,8	85,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Итого:		0,5	0,1	13,8	85,64	0,02	0,01	2	20	0,4
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	36,22	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
65,1	Борщ	200	1,45	2,64	9,3	75,74	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
239,1	Мясо для супа (куры)	20	2,576	6,16	0,112	60,96	0,054		1,356	14,216	0,84
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	80	7,9	7,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
204,1	Гречка рассыпчатая	150	3,6	3,09	38,64	143,75	0,24	0,13		19,55	4,59
325	Соус белый основной	25	1	4,1	3,8	26	0,01	0,02		14	0,2
275	Компот из консервированных плодов	180	0,144		27,301	60,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		21,59	28,15	110,858	655,243	0,511	0,417	17,509	198,837	11,198
	Полдник										
281,1	Ряженка	200	4,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	157,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:		6,48	7,655	25,14	259,912	0,061	0,038	0,6	254,52	0,672
	Ужин										
0,23	Груша	75	0,3	0,023	7,125	30,413	0,015	0,023	3,75	14,25	1,725
180,1	Вареники ленивые	160	9,733	9,019	17,947	202,8	0,08	0,32	0,267	174,507	1,04
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	14,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
139,1	Напиток клюквенный	180	0,09		10,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		14,563	11,861	64,543	471,782	0,154	0,484	7,692	291,339	3,593
	Итого за день:		52,063	59,876	261,836	1844,257	0,957	45,611	31,571	1 217,148	17,049

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Весна -лето сад 2024
 Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	60	1,116	0,226	8,432	34,8	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный	170	6,625	11,05	13,4	134,825	0,085	0,468	0,255	115,94	2,72
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/10,1	2,3	0,9	21,8	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		13,141	14,976	55,948	344,085	0,194	0,767	5,107	304,484	3,661
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	87	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:		0,8	0,4	8,1	87	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
83,1	Суп из овощей	200	1,201	3,09	8,12	66,04	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	4,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	5,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
104,2	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	109,8	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		18,972	23,567	77,484	624,365	0,507	15,679	24,422	203,389	6,708
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	3,859	5,786	23,8	183,3	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:		6,859	9,056	37,1	280,5	0,061	0,117	2,5	166,63	2,455
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	8,87	10,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:		14,003	10,71	72,873	444,46	0,247	1,668	72,2	122,3	4,38
	Итого за день:		55,776	57,709	251,504	1 780,41	1,029	18,272	284,229	836,803	18,004

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города
Нижневартовска ДС №
17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	150	3	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
37,1	Молоко кипяченое	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
266	Бутерброды с джемом	25/5/15	2,259	3,537	25,992	44,9	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
	Итого:		9,419	11,704	59,365	291,287	0,153	0,351	2,032	322,905	1,085
	Завтрак 2ой										
0,03	Сок томатный	100	0,8		3	67,593	0,007	0,027	7,893	13,993	0,9
	Итого:		0,8		3	67,593	0,007	0,027	7,893	13,993	0,9
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,02	2,89	4,01	46,2	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
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	6	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
227,2	Плов из говядины	180	6,7	12,96	34,5	201,6	0,1		6,12	26,9	2,48
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		17,215	22,91	75,6	495,093	0,268	0,108	24,035	129,433	5,763
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
197,3	Яблоки печеные с медом	60	0,291	0,257	13,157	125,714	0,017	0,009	2,769	10,971	1,457
	Итого:		4,641	4,007	19,457	201,714	0,047	0,029	3,219	196,971	1,607
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	130	7,96	6,39	20,21	222,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:		10,325	6,815	41,445	340,7	0,226	0,696	40,995	42,78	5,765
	Итого за день:		42,4	45,436	198,867	1396,387	0,7	1,209	78,174	706,083	15,12

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	140,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	170	1,813	1,813	14,053	79,787	0,011	0,068	0,408	63,75	1,009
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	6,383/5/25	2,5	5,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:		6,913	10,343	25,113	270,737	70,861	0,238	1,258	336,73	1,309
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	67,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:		1,5	0,1	21	67,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
231	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
478	Оладьи из пчени (запечёные)	70	4,815	3,735	7,128	141,167	0,222	11,678	22,143	10,827	5,087
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	3,625	91,5	0,072	0,061	6,005	20,575	0,608
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
273,5	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		17,572	13,035	49,623	479,942	0,446	11,879	46,128	103,282	8,492
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
151,2	Булочки с изюмом	80	8	5,2	51,2	131,6	0,147	0,133	0,173	63,747	1,773
	Итого:		10,5	8,47	62,5	212,6	0,147	0,17	0,923	218,747	1,898
	Ужин										
144,2	Запеканка из творога	130	10,709	11,567	10,53	114,698	0,065	0,338	0,299	193,05	0,858
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	3,875	62	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		10,69	60,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	70,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		16,619	16,707	52,095	360,908	0,209	0,478	3,549	313,81	3,15
	Итого за день:		43,104	48,655	210,332	1391,487	71,702	12,865	61,859	980,568	16,049

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 3

Неделя: 1

Сезон: Весна-лето ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	1,6	1,8	11	90,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Кофейный напиток	180	1,76	1,52	10,454	61,104	0,06	0,228	1,56	144,54	0,168
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	4,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		5,46	7,791	33,985	268,274	0,17	0,488	2,67	373,66	1,008
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	66,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:		0,3		13,793	66,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
67,1	Борщ с картофелем	150	1,23	3	8,46	65,85	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	4,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	6,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
103,1	Макаронные изделия отварные	120	3,41	3,61	21,16	104,76	0,153	0,06		18,74	1,086
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль	3								11,04	0,087
	Итого:		18,98	15,405	77,285	511,545	0,36	0,209	19,02	116,48	5,643
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
302,1	Сырная палочка	60	5,368	6,972	29,892	127,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:		10,588	10,472	37,092	217,04	0,152	0,392	1,392	332,664	0,886
	Ужин										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,525	56,22	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
	Омлет с картофелем	160	6,108	9,446	9,846	201,569	0,148	83,963	12,135	80,788	2,437
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		9,908	12,566	39,841	362,189	0,24	84,116	182,02	126,088	8,537
	Итого за день:		43,236	46,234	201,997	1425,661	0,942	85,212	207,102	966,885	16,474

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
150,1	Суфле творожное	120	7,2	5,2	17,8	88,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		11,74	14,009	44,313	291,85	0,154	0,417	0,89	257,379	3,954
	Завтрак 2ой										
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	68,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:		0,4	0,029	9,5	68,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,855	3,66	5,01	46,34	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	39,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
239,1	Мясо для супа (куры)	15	5,97	5,445	0,143	51,2	0,068		1,695	17,768	1,05
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	60	5,7	4,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
323,1	Картофельное пюре с морковью	100	1,908	3,083	12,017	83,4	0,029	0,037	1,083	31,025	0,392
0,01	Соль	3								11,04	0,087
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	101,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		19,458	21,493	76,459	513,42	0,272	0,257	14,978	187,727	6,169
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	3,64	2	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
301	Булочка российская	70	3,96	3,38	15,73	133,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:		7,6	5,38	22,45	214,167	0,112	0,101	0,53	218,05	0,847
	Ужин										
215,1	Томаты консервированные с кожицей, порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	4,637	3,483	3,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
105	Рис отварной	100	2,433	3,583	24,458	139,8	0,017	0,011		2,925	0,275
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		9,515	7,537	50,618	347,018	0,233	0,046	6,485	58,798	2,692
	Итого за день:		43,713	48,449	203,339	1435,004	0,791	0,851	27,883	740,955	15,961

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	5,32	2,04	49,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	180	4	9,6	3,6	110	0,09	0,51	0,27	123	2,88
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	57,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	6,471	12,531	76,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		10,24	24,491	32,165	293,5	0,212	30,564	5,02	329,84	3,96
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	67,067	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:		0,8	0,4	8,1	67,067	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	122,45	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	9,8	4,75	28,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,01	Соль	3								11,04	0,087
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	130,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		14,635	9,06	71,968	478,535	0,273	1,633	75,837	138,55	4,997
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	4,007	5,787	23,8	133,318	0,039	0,058	1,47	7,828	1,843
	Итого:		6,507	9,057	35,1	214,318	0,039	0,095	2,22	162,828	1,968
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
116,1	Суфле рыбное	60	4,62	1,83	0,08	55,22	0,05	0,08	0,42	24,45	0,57
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	123,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
104,2	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		9,01	6,035	48,145	334,095	0,208	0,217	21,926	69,44	2,86
	Итого за день:		41,192	49,043	195,478	1 387,515	0,751	32,549	285,003	740,658	14,585

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	1,6	2,8	11	110,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
37,1	Молоко кипячённое	160	2,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	21,429/8,657	1,725	0,675	16,35	78,15	0,026	0,009	0,043	6,086	0,42
	Итого:		5,485	7,741	34,923	271,737	0,118	0,349	1,715	334,471	0,665
	Завтрак 2ой										
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	66,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:		0,04	0,04	9,8	66,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,855	3,66	5,01	56,34	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
231	Суп с рыбными консервами	150	3,16	5,04	8,6	50,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
250,1	Котлеты из говядины	60	5,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	5,733	4,06	25,76	112,5	0,16	0,086		13,03	3,06
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,01	Соль	3								11,04	0,087
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		18,608	19,64	83,35	509,42	0,357	0,332	9,74	121,39	7,247
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	3,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
270,2	Гренки с сыром	40	5,715	8,075	33,355	131,229	0,077	0,068	0,388	153,973	0,868
	Итого:		9,355	12,075	40,075	212,296	0,109	0,089	0,868	352,373	1,028
	Ужин										
311,1	Томаты в собственном соку порциями	50	0,55	0,05	1,75	70	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
291,2	Запеканка картофельная с печенью	160	8,191	5,218	27,138	196,062	0,246	0,812	5,44	23,385	3,717
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		10,221	5,508	35,758	342,262	0,291	0,852	16,77	41,925	5,767
	Итого за день:		43,708	45,004	203,906	1402,395	0,905	1,643	194,093	866,159	16,907

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
17,5	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	1,6	2,8	11	130,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Кофейный напиток	160	1,453	2,24	9,293	79,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	6,383/5/25	2,5	5,73	0,06	75,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:		5,553	10,77	20,353	285,265	70,903	0,373	2,237	401,46	0,449
	Завтрак 2ой										
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	70,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Итого:		1,5	0,1	21	70,3	0,04	0,1	10	8	1,2
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
66,1	Борщ с капустой и картофелем	150	1,33	3,02	9,29	82,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	3,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
112,1	Котлеты рыбные	60	5	2,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
104,2	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	91,5	0,072	0,061	6,005	20,575	0,608
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,5	1,2	1,9	20,2	0,01	0,02	0,07	14,98	0,04
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		15,892	14,725	59,96	466,995	0,287	0,376	188,735	143,105	8,085
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
148,2	Ватрушка с творогом	60	4,5	2,1	27,3	133,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:		7	5,37	38,6	214,7	0,09	0,137	0,86	194,08	1,075
	Ужин										
60,1	Икра свекольная	60	1,65	5,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,54	5,43	31,14	137,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
32,1	Чай	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46
0,14	Печенье	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		13,79	14,075	63,52	360,81	0,165	0,22	5,44	108,55	6,068
	Итого за день:		43,735	45,04	203,433	1 398,03	71,485	1,206	207,272	855,195	16,878

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето ясли 2024
 Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	100,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/10,1	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		6,319	5,294	43,302	266,868	0,091	0,244	1,274	231,88	1,609
	Завтрак 2ой										
0,04	Сок тыквенный	100	0,375		9,07	66,965	0,015	0,015	0,9	9,745	0,15
	Итого:		0,375		9,07	66,965	0,015	0,015	0,9	9,745	0,15
	Обед										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,84	4,57	4,37	62,41	0,02	0,02	5,62	16,98	0,452
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	150	10,173	15,278	12,6	166,554	0,121	0,139	14,269	25,014	1,628
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		16,283	24,008	74,519	511,864	0,271	0,295	28,629	135,829	5,512
	Полдник										
281	Кефир	180	4,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
197,2	Яблоки печеные с вареньем	50	0,213	0,2	16,856	110	0,013	0,006	1,913	8,125	1,088
	Итого:		4,433	4,7	24,056	200	0,083	0,316	3,173	224,125	1,268
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
116,1	Суфле рыбное	70	11,223	4,135	0,093	104,423	0,058	0,093	0,49	28,525	0,665
323,1	Картофельное пюре с морковью	100	1,908	7,083	12,017	103,4	0,029	0,037	1,083	31,025	0,392
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	100,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:		15,607	11,568	42,35	348,118	0,174	0,172	8,073	103,79	2,882
	Итого за день:		43,016	45,57	193,297	1 393,82	0,633	1,042	42,049	705,369	11,421

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна-лето ясли 2024
Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	150	3	2,9	15,8	103,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Какао на молоке	150	2,46	2,1	13,994	67,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	3,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		7,56	8,471	42,325	287,7	0,17	30,18	2,67	338,44	1,12
	Завтрак 2ой										
0,44	Сок фруктовый	100	0,3		13,793	66,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Итого:		0,3		13,793	66,613	0,02	0,007	2	17,993	0,4
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,525	36,22	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
65,1	Борщ	150	1,09	2,73	6,1	33,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)	15	4,97	7,445	0,143	51,2	0,068		1,695	17,768	1,05
0,13	Сметана в суп	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	60	4,7	5,9	5,9	94	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	2,733	4,06	15,76	92,5	0,16	0,086		13,03	3,06
325	Соус белый основной	20	0,5	2	1,9	28		0,01		7	0,1
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		13,283	26,075	73,218	507,86	0,4	0,28	13,907	149,718	8,607
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	3,5	7,56	92,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,4	Пряники	22	1,848	2,921	8,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519
	Итого:		7,068	6,421	15,974	199,659	0,055	0,037	0,54	230,372	0,699
	Ужин										
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
180,1	Вареники ленивые	100	8,333	4,883	17,467	126,75	0,05	0,2	0,167	109,067	0,65
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		1,853	7,27	61,013	333,922	0,144	0,332	6,977	210,047	3,375
	Итого за день:		44,064	48,237	206,322	1395,754	0,788	30,836	26,093	946,569	14,201

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Весна-лето ясли 2024

Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
271,1	Консервированная кукуруза порциями	40	0,744	0,15	5,621	23,2	0,008	0,008	1,92	2	0,16
15,1	Омлет натуральный	180	4	9,6	5,6	110	0,09	0,51	0,27	123	2,88
	Кофейный напиток	160	2,453	2,24	9,293	54,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/10,1	2,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		9,209	12,777	39,589	278,69	0,181	0,731	3,627	260,58	3,679
	Завтрак 2ой										
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	67,067	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:		0,8	0,4	8,1	67,067	0,02	0,04	180	40	0,8
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	60	0,855	3,66	5,01	56,34	0,015	0,015	2,37	19,8	0,75
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	4,637	5,483	3,803	83,133	0,152		0,735	30,263	0,887
104,1	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
0,44	Сок фруктовый	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		17,592	19,263	64,873	504,333	0,403	0,198	18,698	159,783	5,414
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	2,72	4,96	20,4	137,13	0,033	0,05	1,26	6,71	1,58
	Итого:		5,22	8,23	31,7	218,13	0,033	0,087	2,01	161,71	1,705
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	7,76	6,42	10,116	169,248	0,156	1,836	67,032	77,22	2,748
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		10,915	6,83	50,38	351,713	0,221	1,891	70,832	114,71	4,618
	Итого за день:		43,736	47,5	194,642	1419,933	0,858	2,947	275,166	736,783	16,216

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Таймасова Р. Р.