

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 1

Неделя: 1

Сезон: Лето - осень сад 2024г

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										
6,1	Каша манная молочная	200	7,9	5,2	34,4	117,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	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	104,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		14,81	10,24	74,586	351,21	0,199	44,664	3,899	472,667	1,198
	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	5,35	61,6	0,033	0,033	13,916	43,866	0,66
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
227,2	Плов из говядины	200	9,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
481	Кисель из брусники	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		20,692	26,217	79,737	655,55	0,288	0,151	30,806	150,575	6,43
	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	180	11,07	17,155	28,125	221,175	0,236	0,9	38,126	28,868	4,894
273	напиток "Витошка"	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		15,059	17,728	75,494	462,167	0,312	0,942	52,714	54,412	8,142
	Итого за день:		55,891	58,795	254,866	1 732,816	0,857	45,799	91,839	903,853	17,999

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: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень ясли 2024г.
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										
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	30,8	113,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
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:		11,472	7,787	63,869	302,305	0,15	30,16	2,72	336,24	0,99
	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	7	0,21	0,7	0,21	7,91			0,047	6,3	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
227,2	Плов из говядины	180	6,7	15,96	34,5	251,6	0,1		6,12	26,9	2,48
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	16,096	45,36			2,25	6,61	0,11
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,01	Соль	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		17,04	26,085	71,674	514,463	0,239	0,104	25,992	119,128	5,343
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
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:		4,931	4,257	19,877	206,781	0,049	0,03	3,249	209,371	1,617
	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	202,2	0,17	0,66	27,57	20,38	3,51
140,2	Напиток из груш	160	0,107	0,107	11,539	43,072	0,011		32,981	3,584	0,501
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:		10,267	6,847	42,049	337,522	0,234	0,694	71,801	40,214	5,586
	Итого за день:		43,71	44,976	197,469	1361,07	0,672	30,987	103,762	704,953	13,536

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: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень сад 2024г
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	2,87	3,42	14,49	166,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,022	0,089	0,533	83,333	1,322
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	30/10,4	3,6	3,8	15,2	115,2	0,04	0,04	0,16	105,7	0,47
	Итого:		8,37	9,12	44,49	365,57	0,134	0,318	1,575	365,019	2,08
	Обед										
60,2	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,22	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
231	Суп с рыбными консервами	200	5,88	7,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
478	Оладьи из печени (запечённые)	80	9,37	10,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
321	Картофельное пюре	100	2,04	3,2	13,627	91,5	0,087	0,073	7,207	24,693	0,733
273,5	Напиток апельсиновый	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		22,285	25,155	77,33	616,01	0,469	13,51	58,887	156,663	11,223
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
149,1	Ватрушка с повидлом	70	4,18	2,22	49,51	167,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:		7,18	5,49	62,81	264,66	0,093	0,095	0,82	173,57	1,495
	Ужин										
25,2	Запеканка из творога	150	10,8	14,98	18,81	144,038	0,075	0,315	0,345	179,865	0,81
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,27	Персики	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		17,8	18,17	82,472	470,43	0,217	0,551	14,412	338,332	3,017
	Итого за день:		55,635	57,935	267,102	1717,67	0,913	14,474	75,694	1 033,584	17,815

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: _____ / Чернышова А. А.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Лето - осень ясли 2024г.
 Возрастная категория: Дети ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска
 ДС № 17"Ладушки"
 Полятыкина Я. В.
 М. П.
 Подпись _____

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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	1,6	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	85,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	25/10,4	3,025	3,325	13,3	100,08	0,04	0,04	0,16	105,7	0,47
	Итого:		6,332	7,832	37,527	285,773	0,101	0,274	1,384	330,48	1,589
	Обед										
60,2	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,438	46,85	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
231	Суп с рыбными консервами	150	3,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
478	Оладьи из печени (запечённые)	50	5,725	5,525	5,092	100,833	0,158	8,342	15,817	7,733	3,633
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
0,01	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:		15,285	16,595	62,389	482,003	0,409	8,567	41,64	117,053	7,86
	Полдник										
0,24	Йогурт	160	2,667	3,488	12,053	86,4		0,039	0,8	165,333	0,133
149,1	Ватрушка с повидлом	60	3,44	1,9	32,44	126,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:		6,107	5,388	44,493	212,79	0,08	0,089	0,86	181,253	1,313
	Ужин										
0,27	Персики	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6
25,2	Запеканка из творога	120	10,844	13,984	19,848	103,232	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		12,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		16,004	6,569	65,552	364,713	0,229	0,46	13,726	279,931	3,108
	Итого за день:		43,727	46,384	209,962	1345,279	0,818	9,39	57,61	908,718	13,871

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: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень сад 2024г
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 пшённая	200	5,4	5,6	52,3	201,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	50,26	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:		10,95	13,95	79,236	387,46	0,357	0,518	2,842	387,074	2,491
	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	4,5	3,2		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	4,64	11,91	124,84	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	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		19,119	17,272	96,974	659,65	0,49	0,292	25,48	163,862	7,613
	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	34,874	184,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:		11,816	10,134	42,074	274,88	0,166	0,406	1,414	352,108	1,004
	Ужин										
52	Икра баклажанная	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
	Омлет с картофелем	180	8,376	15,329	11,372	251,059	0,148	82,461	13,934	93,515	2,795
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:		13,136	20,044	51,721	465,33	0,245	82,667	261,409	131,143	9,623
	Итого за день:		55,021	61,401	270,005	1787,32	1,258	83,882	291,145	1 034,188	20,73

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: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень ясли 2024г.
Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	100,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Кофейный напиток	170	2,607	2,38	9,874	67,709	0,057	0,215	1,473	136,51	0,159
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		7,307	11,651	33,405	284,879	0,167	0,475	2,583	365,63	0,999
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
65,1	Борщ	150	1,09	2,73	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
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	
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	6,7	4,19	18,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	134,76	0,153	0,06		18,74	1,086
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	73,3	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:		20,84	15,135	84,925	509,595	0,34	0,189	19,88	121,67	5,493
	Полдник										
281	Кефир	160	2,64	4	6,4	80	0,062	0,276	1,12	192	0,16
302,1	Сырная палочка	60	4,368	11,972	29,892	137,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:		6,008	15,972	36,292	217,04	0,145	0,358	1,252	308,664	0,866
	Ужин										
52	Икра баклажанная	50	1,125	3,625	4,75	52,5	0,025	0,038	2,525	13,163	0,45
	Омлет с картофелем	180	5,246	13,877	11,077	203,015	0,166	94,458	13,652	90,886	2,742
143,1	Напиток из плодов шиповника	160	0,533		14,091	54,72	0,011	0,107	175,915	9,92	4,043
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		8,884	17,862	40,178	363,335	0,254	94,625	192,092	124,469	8,404
	Итого за день:		43,039	60,62	194,799	1374,849	0,905	95,647	215,807	920,433	15,762

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: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень сад 2024г
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	8,6	10,2	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	82	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
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	30/10,4	4,6	3,8	15,2	97,2	0,04	0,04	0,16	105,7	0,47
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:		16,2	16,355	68,575	390,15	0,142	0,565	6,25	426,39	6,98
Обед											
54	Икра свекольная	60	1,7	4,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
83,1	Суп из овощей	200	1,201	2,09	8,12	66,04	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766
239,1	Мясо для супа (куры)	20	2,576	7,16	0,112	20,96	0,054		1,356	14,216	0,84
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
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	4,9	5,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,288	3,696	14,416	80,08	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:		18,633	24,664	96,373	659,544	0,338	0,384	22,179	244,286	7,761
Полдник											
281,1	Ряженка	180	3,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская	80	3,669	3,863	12,263	186,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785
	Итого:		6,889	8,363	19,823	278,4	0,131	0,114	0,597	245,657	0,965
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
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	6,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
315	Рис отварной	150	3,65	5,37	26,68	109,7	0,03	0,02		5,26	0,5
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,18	Вафли	26	0,297	0,26	7,429	32,24	0,003	0,001		0,929	0,056
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		14,467	12,74	85,841	467,85	0,337	15,465	9,05	100,329	3,436
	Итого за день:		55,189	62,122	270,612	1795,944	0,948	16,529	38,076	1 016,662	19,142

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень ясли 2024г.
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											
150,1	Суфле творожное	120	7,2	5,2	17,8	128,8	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
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
0,23	Груша	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	Итого:		12,54	13,298	41,342	306,179	70,924	0,416	5,9	375,279	5,764
Обед											
54	Икра свекольная	60	0,65	3,55	8,7	55,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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	84	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	1,29	2,7	14,42	100,08	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
0,01	Соль	3								11,04	0,087
128	Компот из смеси сухофруктов	160	0,173		35,627	99,776	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
0,09	Хлеб ржаной	40	1,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		15,733	20,005	84,819	508,746	0,293	0,289	20,415	208,102	6,755
Полдник											
281,1	Ряженка	160	2,64	3	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
301	Булочка российская	60	3,251	2,897	19,197	129,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:		8,891	5,897	25,917	210,867	0,101	0,09	0,523	215,243	0,749
Ужин											
215,1	Огурцы свежие 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	5,483	3,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
315	Рис отварной	100	2,433	3,583	24,458	119,8	0,017	0,011		2,925	0,275
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:		9,575	9,417	59,881	358,59	0,257	0,053	7,435	79,228	3,027
	Итого за день:		43,74	48,616	211,959	1 384,38	71,574	0,848	34,273	877,852	16,295

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Лето - осень сад 2024г
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	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	160	8	10,4	3,2	131,6	0,08	0,44	0,24	109,12	2,56
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
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:			12,54	19,38	42,64	383,6	0,131	0,489	7,39	150,22	4,377
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
79,1	Рассольник домашний	200	1,66	4,07	11,82	90,6	0,083	0,066	10,983	29,95	1,016
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	3,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	190	6,32	7,47	42,37	225,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	106,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
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:			16,305	19,995	102,451	663,36	0,295	0,88	123,773	149,95	5,896
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	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	8,655	5,214	0,096	76,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
321	Картофельное пюре	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
273	напиток "Витошка"	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
Итого:			15,636	10,217	69,561	434,285	0,287	0,248	31,364	90,373	4,794
Итого за день:			55,34	58,648	251,752	1 761,75	0,775	1,734	165,027	557,173	17,522

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятькина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 1

Сезон: Лето - осень ясли 2024г.

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										
312,2	Икра кабачковая порционная	40	0,68	3,32	2,04	39,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
15,1	Омлет натуральный	180	6	7,6	3,6	110	0,09	0,51	0,27	123	2,88
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	4,471	12,531	86,57	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:		10,38	16,991	30,571	306,17	0,162	0,624	3,43	205,75	4,67
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	50	0,713	3,05	4,175	46,95	0,013	0,013	1,975	16,5	0,625
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	2,2	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	
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом	150	5,267	6,222	30,311	147,778	0,067	0,567	79,556	17	1,111
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		12,719	16,832	76,502	475,368	0,22	0,7	100,561	113,27	4,573
	Полдник										
0,24	Йогурт	160	1,667	3,488	12,053	86,4		0,039	0,8	165,333	0,133
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	4,72	4,96	20,4	127,13	0,033	0,05	1,26	6,71	1,58
	Итого:		6,387	8,448	32,453	213,53	0,033	0,089	2,06	172,043	1,713
	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	70	6,223	2,135	0,093	64,423	0,058	0,093	0,49	28,525	0,665
104,1	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,32	Нектарин	80	0,848	0,256	7,081	35,2	0,027	0,021	4,32	4,8	0,224
	Итого:		11,555	6,02	55,677	349,902	0,26	0,266	27,757	83,253	3,325
	Итого за день:		41,041	48,291	195,203	1 344,97	0,675	1,68	133,808	574,316	14,281

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень сад 2024г
Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	180	5,44	4,95	45,72	172,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	99,21	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	74,2	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:		12,39	10,03	95,706	388,97	0,293	44,672	168,803	477,233	4,03
	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	4,88	6,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
250,1	Котлеты из говядины	80	6,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
330,1	Горох отварной	150	6,804	4,074	29,25	105,5	0,567	0,567		89,925	4,815
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,01	Соль	5								18,4	0,145
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной	50	2,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		23,264	24,164	98,321	657,202	0,77	0,897	16,192	267,975	10,695
	Полдник										
281,1	Ряженка	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
270,2	Гренки с сыром	60	5,695	9,91	10,935	176,055	0,096	0,084	0,477	188,967	1,066
	Итого:		11,495	14,91	19,335	278,277	0,14	0,11	1,077	436,967	1,266
	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
241	Запеканка картофельная с печенью	180	5,18	7,25	27,33	236	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71
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
0,4	Пряники	25	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236
	Итого:		9,14	8,908	51,844	433,825	0,309	0,852	19,03	47,36	6,096
	Итого за день:		86,289	58,011	235,206	1758,274	1,512	46,531	205,102	1 229,535	22,087

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска

ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень ясли 2024г.
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	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Какао на молоке	150	2,46	3,1	13,994	97,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
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
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	Итого:		6,825	6,615	51,144	299,16	0,165	30,199	167,833	367,206	2,97
	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	7,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	4,733	4,06	25,76	112,5	0,16	0,086		13,03	3,06
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,01	Соль	3								11,04	0,087
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		19,993	20,265	82,969	509,801	0,382	0,314	11,83	143,359	7,692
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	2,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
340,2	Пирожки простые печеные с морковью	50	3,014	1,714	19,014	124,286	0,057	0,043	0,086	12,429	0,6
	Итого:		5,654	5,714	25,734	205,352	0,089	0,064	0,566	210,829	0,76
	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
241	Запеканка картофельная с печенью	160	7,055	14,634	23,746	174,222	0,213	0,723	4,836	20,741	3,307
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	Итого:		10,225	15,464	47,786	350,202	0,281	0,772	16,166	44,281	5,837
	Итого за день:		42,697	48,058	207,634	1364,516	0,917	31,349	196,394	765,674	17,259

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень сад 2024г
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											
17,5	Суп молочный с крупой (пшеничная)	200	3,5	3,7	14,6	137,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	100,26	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	125,2	0,04	0,04	0,16	105,7	0,47
	Итого:		11,2	10,3	42,116	362,96	0,167	0,548	3,192	503,964	0,901
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	5,93	20,19	82	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15
220,1	Мясо для супа(говядина)	25	1,5	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
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
112,1	Котлеты рыбные	80	9,6	10,3	8,2	139,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
321	Картофельное пюре	120	2,448	3,84	16,352	139,8	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	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:		20,633	26,985	85,47	630,761	0,39	0,524	278,142	208,03	11,432
Полдник											
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
148,2	Ватрушка с творогом	90	7,703	3,214	41,104	191,506	0,14	0,159	0,159	58,86	1,43
	Итого:		10,703	6,484	54,404	288,706	0,14	0,196	0,909	213,86	1,555
Ужин											
53	Икра кабачковая	60	1,4	4,6	7,4	86,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	180	5,242	11,507	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
0,27	Персики	100	0,9	0,1	9,5	50,6	0,04	0,08	10	20	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		10,622	16,677	68,472	451,352	0,227	0,331	21,307	136,618	6,638
	Итого за день:		53,158	60,446	250,462	1733,779	0,924	1,6	303,551	1 062,472	20,526

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Лето - осень ясли 2024г.
 Возрастная категория: Дети ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска
 ДС № 17"Ладушки"
 Полятыкина Я. В.
 М. П.
 Подпись _____

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											
17,5	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	2,6	2,8	11	130,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Кофейный напиток	160	2,453	2,24	9,293	84,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	6,383/5/35	2,5	5,73	0,06	70,35	70,8		0,01	108,2	0,13
	Итого:		7,553	10,77	20,353	285,265	70,903	0,373	2,237	401,46	0,449
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	14,29	80,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
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	
0,2	Чеснок	1	0,065	0,005	0,299	1,5	0,001	0,001	0,1	1,8	0,015
112,1	Котлеты рыбные	60	7	9,7	11,2	92,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
321	Картофельное пюре	100	2,042	3,2	13,625	101,5	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	160	0,533		14,091	54,72	0,011	0,107	175,915	9,92	4,043
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:		19,99	21,73	61,14	489,915	0,288	0,383	199,83	145,525	8,353
Полдник											
0,24	Йогурт	160	2,667	3,488	12,053	86,4		0,039	0,8	165,333	0,133
148,1	Ватрушка с творогом	60	5,5	2,1	27,3	133,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95
	Итого:		8,167	5,588	39,353	220,1	0,09	0,139	0,91	204,413	1,083
Ужин											
53	Икра кабачковая	50	1,125	3,875	6,125	55,75	0,025	0,025	8,913	22,075	0,613
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	150	4,54	5,43	31,14	189,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,27	Персики	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		8,05	9,72	64,54	365,57	0,185	0,255	21,262	109,915	3,888
	Итого за день:		43,76	47,808	195,386	1 360,85	71,466	1,15	224,239	861,313	13,774

Стоимость рациона: 185 руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень сад 2024г
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	6,8	29,2	200,6	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	9,6	65,8	388,7	0,212	0,319	1,543	298,173	2,992
	Обед										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,84	4,567	4,371	62,412	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,6	0,083	0,066	7,05	21	0,93
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	160	12,985	16,297	13,44	242,324	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:		20,525	26,384	88,386	656,5	0,37	0,406	43,62	192,812	7,366
	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	185,7	0,014	0,014	2,52	10,92	1,463
	Итого:		5,5	4,766	32,785	275,7	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	2,214	0,096	106,903	0,053	0,088	0,508	29,628	0,683
323,1	Картофельное пюре с морковью	130	2,479	14,004	25,617	158,42	0,043	0,061	1,69	48,403	0,615
273	напиток "Витошка"	170	0,289	0,153	26,597	123,152			1,088	7,344	1,768
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		17,103	16,701	67,414	463,955	0,164	0,176	7,486	102,475	3,936
	Итого за день:		55,428	57,451	254,385	1 784,86	0,83	1,225	56,429	820,381	15,937

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень ясли 2024г.
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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	15	100,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	14,227	95,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	30/10,1	2,012	0,787	19,075	101,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		6,319	5,294	48,302	296,868	0,091	0,244	1,274	231,88	1,609
	Обед										
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	60	0,84	4,569	4,37	62,409	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356
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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль	3								11,04	0,087
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	150	12,173	15,278	12,6	156,554	0,121	0,139	14,269	25,014	1,628
128	Компот из смеси сухофруктов	160	1,173		35,627	139,776	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		18,447	24,017	77,084	512,399	0,312	0,344	42,594	180,059	6,549
	Полдник										
281	Кефир	160	2,64	4	6,4	80	0,062	0,276	1,12	192	0,16
197,2	Яблоки печеные с вареньем	50	0,213	0,2	16,856	130	0,013	0,006	1,913	8,125	1,088
	Итого:		2,853	4,2	23,256	210	0,075	0,282	3,033	200,125	1,248
	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	5,135	0,093	84,423	0,058	0,093	0,49	28,525	0,665
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,29	6,7	20,42	120,08	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:		16,018	12,185	52,133	340,16	0,182	0,18	8,49	111,794	3
	Итого за день:		43,636	45,696	200,775	1 359,43	0,659	1,05	55,39	723,858	12,406

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень сад 2024г
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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	2,87	2,42	14,49	156,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
37,1	Молоко кипячённое	200	3,1	4,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	5,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
Итого:			8,42	12,27	38,51	355,87	0,172	0,379	1,922	405,686	1,008
Обед											
59,1	Икра овощная	60	1,6	2	7	42,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
65,1	Борщ	200	1,45	2,64	9,3	55,74	0,033	0,033	8,85	40,43	1,033
239,1	Мясо для супа (куры)	20	4,576	6,16	0,112	20,96	0,054		1,356	14,216	0,84
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	5,8	7,8	102	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
313	Гречка рассыпчатая	150	4,6	4,09	38,64	153,75	0,24	0,13		19,55	4,59
325	Соус белый основной	25	1	2,1	3,8	56	0,01	0,02		14	0,2
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
Итого:			23,956	23,2	114,904	654,37	0,534	0,426	21,076	201,846	10,798
Полдник											
281,1	Ряженка	200	5,8	4	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,4	Пряники	50	1,68	1,655	16,74	157,69	0,017	0,012		6,52	0,472
Итого:			7,48	5,655	25,14	259,912	0,061	0,038	0,6	254,52	0,672
Ужин											
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28
146,1	Пудинг из творога	160	8,907	6,907	28,987	158,387	0,088	0,355	0,267	194,853	3,48
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
Итого:			15,307	10,227	93,331	466,219	0,208	0,532	9,567	335,853	5,11
Итого за день:			55,163	55,352	271,885	1736,371	0,975	1,375	33,165	1 197,905	17,588

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень ясли 2024г.
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										
6,1	Каша манная молочная	150	4	3,9	25,8	93,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	3	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
268	Бутерброды с маслом	5,833/29,167	2,45	3,55	14,62	135,998	0,058	0,035		10,85	0,723
	Итого:		10,35	10,45	47,52	307,198	0,158	0,345	1,5	313,03	1,113
	Обед										
59,1	Икра овощная	50	1,25	2,375	5,875	41,875	0,038	0,038	6,75	24,625	0,575
65,1	Борщ	150	1,09	2,73	6,1	43,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)	15	5,97	5,445	0,143	51,2	0,068		1,695	17,768	1,05
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	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	0,733	3,06	25,76	62,5	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	2								7,36	0,058
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		18,183	23,59	82,538	512,385	0,407	0,288	15,685	144,263	8,013
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	2,22	3,5	7,56	101,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18
0,4	Пряники	20	1,68	2,655	16,74	107,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:		3,9	6,155	24,3	208,89	0,053	0,036	0,54	229,72	0,652
	Ужин										
0,32	Нектарин	80	0,848	0,256	7,081	35,2	0,027	0,021	4,32	4,8	0,224
146,1	Пудинг из творога	100	7,06	5,69	14,37	167,74	0,055	0,222	0,166	121,78	0,96
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	42	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		16,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		11,508	8,311	58,235	366,121	0,193	0,364	7,936	239,119	2,654
	Итого за день:		43,941	69,506	212,592	1394,595	0,811	1,033	25,661	926,132	12,432

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Лето - осень сад 2024г
Возрастная категория: Дети сад**Двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	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	184,825	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:		11,141	14,976	55,948	394,085	0,194	0,767	5,107	304,484	3,661
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
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	6,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
321	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
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
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:		15,642	19,017	90,695	625,513	0,458	15,656	25,849	193,899	6,253
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	5,859	5,786	23,8	183,3	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33
	Итого:		8,859	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	10,87	14,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
0,27	Персики	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6
	Итого:		17,098	15,025	72,964	434,88	0,329	1,74	86,46	163,04	5,235
	Итого за день:		54,741	58,074	256,706	1 734,98	1,042	18,281	119,917	828,053	17,604

Стоимость рациона: 215 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Стоимость за 10: 215 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"

Полятыкина Я. В.

М. П.

Подпись _____

День: 5

Неделя: 2

Сезон: Лето - осень ясли 2024г.

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										
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	5	9,6	3,6	139	0,09	0,51	0,27	123	2,88
	Кофейный напиток	160	1,453	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	1,012	0,787	19,075	91,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		8,209	12,777	37,589	307,69	0,181	0,731	3,627	260,58	3,679
	Обед										
64,1	Салат из свеклы	50	0,713	3,05	4,175	46,95	0,013	0,013	1,975	16,5	0,625
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	69,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	2,2	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	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
112,3	Котлеты или биточки из семги	60	5,26	4,7	3,26	128,4	0,13		0,63	25,94	0,76
321	Картофельное пюре	100	1,042	3,2	13,625	101,5	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
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		16,069	18,32	44,088	496,715	0,348	0,197	22,69	143,405	4,8
	Полдник										
0,24	Йогурт	160	1,667	3,488	12,053	86,4		0,039	0,8	165,333	0,133
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	60	4,72	4,96	20,4	127,13	0,033	0,05	1,26	6,71	1,58
	Итого:		6,387	8,448	32,453	213,53	0,033	0,089	2,06	172,043	1,713
	Ужин										
132	Огурцы свежие	50	0,333	0,05	0,917	5,5		0,02	0,3	18,49	0,45
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	9,76	6,42	10,116	169,248	0,156	1,836	67,032	77,22	2,748
0,44	Сок фруктовый	160	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
0,27	Персики	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6
	Итого:		13,123	6,82	79,239	345,379	0,272	1,965	80,532	153,249	5,413
	Итого за день:		43,255	46,365	193,369	1363,314	0,834	2,982	108,909	729,278	15,606

Стоимость рациона: 185 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Стоимость за 10: 185 руб.

Шеф-повар: _____ / Сердюкова Н. Ф.

Врач(диетсестра): _____ / Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ / Чернышова А. А.