

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад

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

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	Са	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	180	6,11	4,68	30,96	156,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	109,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
100,2	Бутерброд с сыром	30/5/15,957	6,15	8,02	19,39	128	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92
	Итого:		16,87	16,84	68,736	393,23	0,231	44,723	3,863	606,127	1,585
	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
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,8	0,05	0,05	12,53	36,98	0,73
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	4,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,13	Сметана в суп	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
227,2	Плов из говядины	180	7,731	14,96	34,49	271,68	0,102		6,12	26,945	2,481
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	4								14,72	0,116
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		18,906	27,375	93,378	660,664	0,303	0,176	83,146	134,487	6,899
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
197,2	Яблоки печеные с вареньем	70	0,28	0,266	25,585	165,7	0,014	0,014	2,52	10,92	1,463
	Итого:		5,5	4,766	33,145	257,7	0,054	0,037	3,06	234,12	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
115,1	Пудинг рыбный	80	9,6	5,7	5,6	125,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
104,1	Картофельное пюре	150	2,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	127,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	35	1,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:		14,84	10,365	71,628	478,95	0,316	0,261	19,62	144,54	3,665
	Итого за день:		56,116	59,346	266,887	1 790,544	0,904	45,197	109,689	1 119,274	13,792

Стоимость рациона: 225 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Стоимость за 10: 225 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад

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

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	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										
150,1	Суфле творожное	140	15,025	13,3	26,075	199,2	0,07	0,315	0,385	181,423	0,77
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
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:		19,925	16,525	61,95	391	0,102	0,46	1,085	282,872	4,59
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	122,6	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
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	9,283	9,589	9,639	205,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		16,878	15,224	83,411	600,644	0,368	1,67	91,444	211,036	7,445
	Полдник										
0,24	Йогурт	170	2,833	3,088	12,561	91,8		0,035	0,708	146,389	0,118
149,1	Ватрушка с повидлом	80	3,92	2,537	46,583	188,526	0,106	0,066	0,08	21,223	1,566
	Итого:		6,753	5,625	59,144	280,326	0,106	0,101	0,788	167,612	1,684
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
468	Омлет с картофелем	180	7,376	20,329	11,372	171,059	0,148	82,461	13,934	93,515	2,795
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	21,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,02	Бананы	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		12,362	21,005	69,11	471,859	0,256	82,537	26,214	131,555	6,475
	Итого за день:		55,919	58,38	273,615	1 743,829	0,832	84,768	119,531	793,076	20,194

Стоимость рациона: 225 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Стоимость за 10: 225 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад

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

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	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										
7,1	Каша пшеничная молочная	200	6,6	4,5	40,8	193,2		24	0,93	185,94	2,66
37,1	Молоко кипячённое	180	4,59	4,77	8,46	53,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
266	Бутерброды с джемом	30/5/15	2,373	3,715	27,304	102,218	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:		13,963	13,015	86,064	389,028	0,115	24,204	7,346	413,8	5,74
	Обед										
54	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
231	Суп с рыбными консервами	200	4,88	5,72	11,464	133,8	0,01	0,145	9,11	45,3	1,26
255,2	Голубцы ленивые	200	4,8	9,99	15,21	215,67	0,1		47,39	66,64	2,78
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
325	Соус белый основной	30	1,2	4,92	4,56	67,2	0,012	0,024		16,8	0,24
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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		16,195	26,825	72,729	656,04	0,234	0,241	64,76	200,7	7,681
	Полдник										
281	Кефир	170	4,93	4,25	6,8	85	0,066	0,293	1,19	204	0,17
301	Булочка российская	80	5,669	3,863	32,263	196,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785
	Итого:		10,599	8,113	39,063	281,4	0,158	0,384	1,247	226,457	0,955
	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
236,1	Печень по – строгановски	80	5,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
103,1	Макаронные изделия отварные	120	3,416	3,616	21,16	134,76	0,184	0,072		22,488	1,304
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	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		13,246	12,636	71,532	466,552	0,494	0,124	28,17	104,308	7,364
	Итого за день:		54,003	60,589	269,388	1793,02	1,001	24,953	101,523	945,265	21,74

Стоимость рациона: 225 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Стоимость за 10: 225 руб.

Шеф-повар: Сердюкова Н. Ф.

Мед.работник: Самонова О. И.

Бухгалтер: Таймасова Р. Р.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад 25
 Возрастная категория: Дети сад

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

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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	2,5	2,7	14,6	167,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,2	Кофейный напиток	200	2,1	2,8	12,316	110,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/7/30	2,52	4,17	0,09	103	0,01		0,18	108,68	0,13
	Итого:		7,12	9,67	27,006	380,76	0,137	0,508	3,212	506,944	0,561
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
86,1	Суп картофельный с бобовыми	200	3,39	4,22	13,06	107,8	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	200	10,231	17,371	46,8	365,405	0,161	0,185	19,025	33,353	2,17
143,1	Напиток из плодов шиповника	180	0,63		16,48	76,91	0,01	0,13	220	12,4	5,06
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:		18,282	22,292	95,513	650,625	0,408	0,445	252,308	156,333	11,526
	Полдник										
281,1	Ряженка	200	4,8	5	8,4	133,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2
0,4	Пряники	50	1,68	2,655	16,74	127,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:		6,48	7,655	25,14	260,912	0,061	0,038	0,6	254,52	0,672
	Ужин										
0,29	Яблоко	80	0,032	0,032	7,84	24,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76
144,2	Запеканка из творога	160	15,48	16,547	22,96	187,32	0,08	0,427	0,373	237,6	1,067
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	26,65	111,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
134,1	Кисель из сока	200	0,4		24,824	66,74	0,02	0,01	9,6	14,15	0,23
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	51,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		21,112	19,489	100,946	441,444	0,19	0,591	142,273	365,85	3,877
	Итого за день:		52,994	60,106	248,605	1 733,741	0,796	1,581	398,394	1 283,647	16,636

Стоимость рациона: 225 руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.
 Стоимость за 10: 225 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: _____ Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад

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

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	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										
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	120	4,5	5,8	2,4	108,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:		10,176	15,316	48,272	395,56	0,162	0,482	8,54	188,14	6,27
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	38	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
67,1	Борщ с картофелем	200	1,63	4	11,29	57,8	0,06	0,06	7,42	31,78	1,28
239,1	Мясо для супа (куры)	25	7,97	9,45	0,14	51,2	0,067		1,695	17,77	1,05
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
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	80	8,9	6,8	7,8	152	0,05	0,11	0,12	32,69	0,88
103,1	Гречка рассыпчатая	150	4,416	2,616	21,16	104,76	0,184	0,072		22,488	1,304
123,4	Компот из плодов сушеных	180	1,35		35,294	108,204					
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
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		28,531	27,411	99,001	615,514	0,463	0,324	27,815	176,518	7,194
	Полдник										
0,24	Йогурт	190	3,167	2,452	14,039	102,6		0,039	0,792	163,611	0,132
151,2	Булочки с изюмом	80	5,05	6,21	43,2	171,56	0,15	0,13	0,181	63,737	1,781
	Итого:		8,217	8,662	65,239	274,16	0,15	0,169	0,972	227,348	1,913
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
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
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
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	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		13,199	11,134	65,789	429,402	0,363	15,513	21,14	136,743	3,655
	Итого за день:		60,123	62,523	270,302	1714,636	1,138	16,488	58,467	728,75	19,032

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: Зима-весна сад 25

Возрастная категория: Дети сад

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	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										
2,1	Каша пшённая	200	7,4	6,6	52,3	171,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66
35,2	Кофейный напиток	200	3,1	2,8	12,316	70,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/7/30	2,52	6,17	0,09	80	0,01		0,18	108,68	0,13
273	напиток "Витошка"	100	0,17	0,09	15,645	46,56			0,64	4,32	1,04
	Итого:		13,19	15,66	80,351	368,02	0,317	0,488	3,662	490,774	3,041
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
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)	20	3,2	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
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
263,1	Бефстроганов из говядины	80	10,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
313	Макаронные изделия отварные	120	7,6	14,09	38,64	172,75	0,24	0,13		19,55	4,59
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	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:		26,59	27,175	97,568	651,733	0,513	0,443	24,793	125,361	10,322
	Полдник										
281,1	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
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:		5,62	4,86	25,47	269	0,06	0,043	4,45	238,6	2,24
	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	5,84	10,36	25	296,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
32,1	Чай	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
0,18	Вафли	20	0,229	0,2	5,714	24,8	0,002	0,001		0,714	0,043
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:		10,569	11,18	51,686	454,84	0,288	0,883	47,79	62,174	9,153
	Итого за день:		55,969	58,875	255,074	1 744,593	1,178	1,857	80,695	916,91	24,756

Стоимость рациона: 225 руб.

Стоимость по плану: 225 руб.

Стоимость за 10: 225 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.

Мед. Работник: _____ Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад

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

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	Са	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	99,21	0,089	44,444	2,889	267,167	0,278
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
0,21	Мандарины	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08
	Итого:		11,123	11,715	66,29	389,328	0,247	44,728	34,879	525,487	1,268
	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	146,6	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
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	180	11,283	15,589	9,639	245,98	0,135	1,44	61,794	69,876	2,331
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	180	1	0,2	27,6	157,28	0,04	0,02	4	40	0,8
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:		18,228	21,384	70,026	660,01	0,37	1,608	82,394	200,726	6,601
	Полдник										
0,24	Йогурт	180	3	3,27	13,3	97,2		0,037	0,75	155	0,125
148,1	Ватрушка с творогом	90	8,7	3,2	41,1	181,5	0,14	0,16	0,16	58,56	1,43
	Итого:		11,7	6,47	54,4	278,7	0,14	0,197	0,91	213,56	1,555
	Ужин										
311	Томаты консервированные с кожей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
115,1	Пудинг рыбный	80	8,6	8,7	6,6	175,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8
321	Картофельное пюре	150	3,06	9,8	20,44	137,25	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:		10,82	18,93	57,724	452,83	0,257	0,243	23,32	107,39	3,857
	Итого за день:		55,871	58,499	248,44	1 780,868	1,014	46,776	141,503	1 047,163	13,281

Стоимость рациона: 225 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Стоимость за 10: 225 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад

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

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	Са	Fe
	Завтрак										
3 094,3	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	3,5	3,7	19,6	127,5	0,46	1,03	4,55	808,4	2,74
34	Чай с молоком	180	1,71	1,71	13,32	95,51	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	Бутерброды с маслом	7/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:		8,46	13,36	55,64	406,01	0,55	1,18	185,03	932,7	5,35
	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	3,93	20,19	82	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	9	0,27	0,9	0,248	10,17		0,023	0,056	8,1	0,023
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,2	Чеснок	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
112,3	Котлеты или биточки из семги	80	8,08	6,49	4,36	120,19	0,18	15,39	0,85	34,74	1,02
323,1	Картофельное пюре с морковью	150	2,86	4,62	18,02	125,1	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
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:		23,785	20,885	88,627	615,29	0,425	15,685	66,986	213,37	7,922
	Полдник										
281	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	80	5,125	4,613	32,2	189,486	0,07	0,091	2	13,291	2,663
	Итого:		10,345	11,113	39,4	279,486	0,14	0,401	3,26	229,291	2,843
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
468	Омлет с картофелем	150	6,647	16,941	19,476	225,882	0,124	68,718	11,612	77,929	2,329
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	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,14	Печенье	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
	Итого:		11,665	18,599	70,66	459,35	0,242	68,776	18,212	139,537	4,358
	Итого за день:		54,255	61,957	254,327	1 760,136	1,357	86,042	273,488	1 514,899	20,474

Стоимость рациона: 225 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Стоимость за 10: 225 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.
Мед. Работник: _____ Самонова О. И.
Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна сад 25
Возрастная категория: Дети сад

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

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	Са	Fe
	Завтрак										
8,1	Каша ячневая молочная	200	5,6	5,5	48,8	150,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
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:		12,563	13,985	84,564	395,478	0,205	0,404	2,346	406,29	2,46
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
85,12	Суп картофельный с клецками	200	1,52	2,44	8,83	63,45	0,11		11,53	25,54	1,04
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	4,2	3,36		10,8	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
117,2	Суфле из филе куриного	70	5,453	3,565	1,811	81,144	0,047		0,14	22,68	0,952
330,1	Горох отварной	130	5,097	3,531	15,35	168,1	0,491	0,491		77,935	4,173
325	Соус белый основной	25	1	4,1	3,8	56	0,01	0,02		14	0,2
128	Компот из смеси сухофруктов	180	1,35		19,785	144,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	50		0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:		18,25	17,366	71,776	660,818	0,776	0,643	32,15	247,775	10,355
	Полдник										
0,24	Йогурт	185	3,083	3,361	13,669	99,9		0,038	0,771	159,306	0,128
270,2	Гренки с сыром	55	8,804	9,084	17,524	171,384	0,088	0,077	0,437	173,22	0,977
	Итого:		11,887	12,445	31,193	271,284	0,088	0,115	1,208	332,526	1,105
	Ужин										
0,23	Груша	50	0,2	0,015	4,75	20,275	0,01	0,015	2,5	9,5	1,15
146,1	Пудинг из творога	160	7,907	17,907	18,987	128,387	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
273	напиток "Витошка"	200	0,34	0,18	21,29	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:		12,887	20,922	75,681	449,062	0,148	0,502	4,347	311,993	7,34
	Итого за день:		55,587	62,718	263,214	1776,642	1,217	1,664	40,051	1 298,584	21,26

Стоимость рациона: 225 руб.
Стоимость по плану: 225 руб.
Стоимость за 10: 225 руб.

Шеф-повар: Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: Самонова О. И.
Бухгалтер: Таймасова Р. Р.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад 25
 Возрастная категория: Дети сад

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

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	Са	Fe
	Завтрак										
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	4,98	3,06	68,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный	120	4,5	5,8	12,4	128,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92
35,2	Кофейный напиток	200	2,1	2,8	12,316	60,26	0,067	0,278	1,922	178,444	0,211
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/7/30	1,52	6,17	0,09	60	0,01		0,18	108,68	0,13
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:		9,18	19,79	37,666	360,44	0,185	0,664	171,482	410,764	4,881
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
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)	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
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
492	Язык отварной	80	7,91	11,22	20	151,4	0,06	0,015		34,851	1,367
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
273,1	Компот из апельсинов	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
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:		21,693	24,617	101,299	655,253	0,401	0,319	48,751	195,628	6,68
	Полдник										
281,1	Ряженка	190	3,51	4,75	7,98	97,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19
151,2	Булочки с изюмом	60	3,038	5,408	38,4	183,67	0,112	0,098	0,135	47,803	1,335
	Итого:		6,548	10,158	46,38	280,781	0,155	0,122	0,705	283,403	1,525
	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
112,1	Котлеты рыбные	80	10,6	2,3	18,2	139,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,416	3,616	31,16	174,76	0,184	0,072		22,488	1,304
183	Соус сметанный	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,044	49		0,011	0,111	4,889	0,956
0,1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665
	Итого:		18,276	6,291	66,842	450,52	0,33	0,214	5,311	93,287	3,865
	Итого за день:		55,697	60,855	252,187	1 746,994	1,07	1,319	226,25	983,082	16,951

Стоимость рациона: 225 руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.
 Стоимость за 10: 225 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.

Мед.работник: _____ Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

" УТВЕРЖДАЮ":

МДОУ города Нижневартовска
ДС № 17"Ладушки"
Полятыкина Я. В.
М. П.
Подпись _____

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 25
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	Ca	Fe
	Завтрак										
6,1	Каша манная молочная	150	4	3,9	25,8	133,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
36/2	Какао на молоке	150	2,46	3,1	13,994	67,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
100,1	Бутерброд с сыром	28,125/5,625 /11,968	3,969	6,54	14,56	106,999	0,056	0,068	0,079	110,363	0,079
	Итого:		10,429	13,54	54,354	308,129	0,176	30,218	2,749	439,503	0,579
	Обед										
276	Салат из консервированных овощей	50	1	2,575	2,5	37,563	0,038	0,013	4,025	10,888	0,325
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
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	
227,2	Плов из говядины	150	6,75	10,8	28,75	181,333	0,083		5,1	22,417	2,067
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
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		15,54	21,195	76,81	504,976	0,242	0,114	66,385	97,014	5,49
	Полдник										
281,1	Ряженка	160	3,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16
197,2	Яблоки печеные с вареньем	80	0,34	0,32	17,97	122	0,02	0,01	3,06	13	1,74
	Итого:		3,98	4,32	24,69	203,067	0,052	0,031	3,54	211,4	1,9
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
115,1	Пудинг рыбный	70	8,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
104,1	Картофельное пюре	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
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	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		13,462	6,824	55,017	348,227	0,259	0,227	15,884	120,502	3,636
	Итого за день:		43,411	45,879	210,871	1364,399	0,729	30,589	88,558	868,419	11,604

Стоимость рациона: 195 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 195 руб.

Шеф-повар: Сердюкова Н. Ф.

Мед. Работник: Самонова О. И.

Бухгалтер: Таймасова Р. Р.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна ясли 25
 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			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
150,1	Суфле творожное	120	7,2	9,2	17,8	118,8	0,06	0,26	0,32	155,5	0,66
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/10,1	2,012	0,787	19,075	81,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		12,012	12,75	53,632	302,855	0,143	0,416	0,99	270,529	3,834
	Обед										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
80,1	Рассольник ленинградский	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
220,1	Мясо для супа(говядина)	15	2,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
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
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	7,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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:		16,56	12,195	68,193	474,665	0,294	1,719	79,7	177,06	6,452
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
149,1	Ватрушка с повидлом	60	2,44	1,9	22,44	136,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
	Итого:		4,94	5,17	33,74	217,39	0,08	0,087	0,81	170,92	1,305
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
468	Омлет с картофелем	140	5,969	17,015	8,615	150,123	0,129	73,468	10,618	70,689	2,132
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		03	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		9,532	17,497	48,438	366,998	0,234	73,599	22,418	104,989	4,832
	Итого за день:		43,044	47,612	204,003	1 3611,908	0,75	75,821	103,918	723,499	16,423

Стоимость рациона: 195 руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.
 Стоимость за 10: 195 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: Зима-весна ясли 25

Возрастная категория: Дети ясли

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	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										
7,1	Каша пшеничная молочная	150	5,7	3,1	28,1	127,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
37,1	Молоко кипячённое	180	3,68	3,8	8,52	63,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	5,471	12,531	86,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	Итого:		11,78	12,393	56,276	307,742	0,253	0,424	5,386	347,056	4,419
	Обед										
54	Икра свекольная	50	1,375	3,625	7,25	71,625	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
231	Суп с рыбными консервами	150	4,16	4,04	8,6	100,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76
255,2	Голубцы ленивые	150	7,02	10,51	11,9	180,08	0,078		37,09	52,15	2,18
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
325	Соус белый основной	25	0,625	2,5	2,375	35		0,013		8,75	0,125
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
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:		16,04	21,225	55,499	506,245	0,234	0,156	49,148	140,9	5,773
	Полдник										
281	Кефир	150	3,35	2,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
301	Булочка российская	60	3,251	2,897	29,197	139,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:		6,601	5,647	35,197	214,8	0,127	0,327	1,093	196,843	0,739
	Ужин										
215,1	Огурцы свежие порциями	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25
236,1	Печень по – строгановски	50	3,933	5,267	3,6	85,5	0,119		12,733	16,517	2,675
103,1	Макаронные изделия отварные	120	2,41	3,61	21,16	134,76	0,153	0,06		18,74	1,086
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	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		9,178	9,287	58,089	364,766	0,369	0,106	19,433	83,046	5,821
	Итого за день:		43,6	48,552	205,061	1 393,553	0,983	1,012	75,06	767,845	16,752

Стоимость рациона: 195 руб.

Стоимость по плану: 195 руб.

Стоимость за 10: 195 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.

Мед.работник: _____ Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли

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

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		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	160	1,773	2,987	16,733	135,973	0,053	0,181	0,896	175,765	0,181
35/2	Кофейный напиток	160	1,453	2,24	14,293	79,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	7,27/5,694/2 8,472	1,847	3,526	0,068	83,343	80,633		0,011	123,228	0,148
	Итого:		5,074	8,753	31,094	297,631	80,74	0,384	2,294	427,473	0,479
	Обед										
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
83,1	Суп из овощей	150	1,08	2,32	6,09	59,53	0,04	0,03	5,33	15,18	0,46
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
259,3	Рагу по-домашнему с птицей	160	7,985	16,297	33,44	292,324	0,129	0,148	15,22	26,682	1,737
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		23,21	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:		12,902	19,763	78,091	489,364	0,26	0,329	193,21	107,852	8,044
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	3,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
147,1	Блины	60	3,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	Итого:		6,45	6,25	31,7	202,1	0,11	0,05	0,45	196,98	0,95
	Ужин										
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
144,2	Запеканка из творога	130	14,709	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	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
134,1	Кисель из сока	150	0,3		18,618	80,08	0,01	0,01	7,2	10,61	0,17
0,1	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Итого:		18,819	14,082	60,633	361,888	0,194	0,481	131,499	302,91	3,898
	Итого за день:		43,245	48,848	201,518	1 350,983	81,303	1,244	327,454	1 035,215	13,371

Стоимость рациона: 195 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 195 руб.

Шеф-повар: Сердюкова Н. Ф.

Мед. работник: Самонова О. И.

Бухгалтер: Таймасова Р. Р.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли

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

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	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										
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	150	4,5	6	3	105	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
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	1,1	4,471	12,531	76,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,23	Груша	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
	Итого:		8,264	12,244	41,152	307,609	0,159	0,546	6,505	185,25	5,91
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	50	0,375	2,5	4,125	40	0,013	0,013	11,025	10,113	0,375
65,1	Борщ	150	1,09	2,73	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
239,1	Мясо для супа (куры)	15	4,97	2,445	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	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
120,1	Биточки припущенные (паровые) из говядины	70	5,317	6,883	6,883	103	0,047	0,093	0,105	28,607	0,77
164,1	Картофель отварной	100	1,906	2,88	15,34	75,926	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
123,4	Компот из плодов сушеных	150	1,1		29,412	105,12					
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
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:		17,758	18,538	76,541	510,356	0,311	0,233	31,621	135,95	5,412
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
151,2	Булочки с изюмом	50	4	4,5	32	119,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:		6,5	7,77	43,3	200,75	0,092	0,12	0,858	194,842	1,233
	Ужин										
216,1	Помидоры свежие порциями	50	0,5	0,125	1,875	10,375	0,025	0,025	12,5	7	0,45
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	6,637	4,483	3,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	1,29	3,7	14,42	100,08	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
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
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	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		10,727	9,748	50,908	354,97	0,289	0,116	17,805	125,263	3,267
	Итого за день:		43,248	48,301	211,9	1 373,685	0,85	1,015	56,789	641,304	15,822

Стоимость рациона: 195 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 195 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.

Мед.работник: _____ Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли 25
 Возрастная категория: Дети ясли

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

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	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										
2,1	Каша пшѐнная	150	6,6	5	39,2	190,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
35/2	Кофейный напиток	180	2,76	2,52	10,454	61,104	0,06	0,228	1,56	144,54	0,168
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:		11,86	13,25	49,714	302,354	71,04	0,388	2,26	402,23	1,548
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	50	0,375	2,5	4,125	40	0,013	0,013	11,025	10,113	0,375
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)	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
263,1	Бефстроганов из говядины	60	4,63	6,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
204,1	Гречка рассыпчатая	100	5,733	4,06	25,76	132,5	0,16	0,086		13,03	3,06
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	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Итого:		18,788	19,04	73,713	507,45	0,363	0,296	18,515	90,363	7,337
	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	70	0,34	0,3	15,35	135	0,02	0,01	3,23	12,8	1,7
	Итого:		4,69	4,05	21,65	211	0,05	0,03	3,68	198,8	1,85
	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	160	4,797	10,403	27,874	227,323	0,209	0,812	33,932	25,083	4,32
32,1	Чай	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
0,1	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	44,25	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:		8,117	11,386	50,281	348,133	0,268	0,88	45,502	58,662	8,609
	Итого за день:		43,455	47,726	195,358	1 368,937	71,721	1,594	69,957	750,055	19,344

Стоимость рациона: 195 руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.
 Стоимость за 10: 195 руб.

Шеф-повар: Сердюкова Н. Ф.
 Мед.работник: Самонова О. И.
 Бухгалтер: Таймасова Р. Р.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли

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

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	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										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	30,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
36,2	Какао на молоке	150	2,46	3,1	13,994	67,73	0,06	30	1,95	180,34	0,18
266	Бутерброды с джемом	25/5/15	2,259	3,537	25,992	144,9	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	Итого:		7,919	9,587	56,611	301,73	0,205	30,222	31,77	381,87	1,115
	Обед										
215,1	Огурцы свежие порциями	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	8,86	117,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
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
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	150	10,8	15,35	8,43	191,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
0,2	Чеснок	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03
0,44	Сок фруктовый	150	0,48		22,069	85,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64
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:		15,82	19,55	54,697	480,481	0,293	1,632	73,69	163,099	5,497
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	61		0,037	0,75	155	0,125
301	Булочка российская	60	3,251	2,897	39,197	149,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589
	Итого:		5,751	6,167	50,497	210,8	0,069	0,106	0,793	171,843	0,714
	Ужин										
60,2	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,438	46,85	0,025	0,025	4,138	21,25	0,95
115,1	Пудинг рыбный	70	7,083	3,15	4,9	102,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	119,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
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	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	Итого:		12,118	9,605	44,463	358,817	0,206	0,208	14,055	102,175	3,84
	Итого за день:		41,609	44,909	206,268	1 351,828	0,773	32,168	120,308	818,987	11,166

Стоимость рациона: 195 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 195 руб.

Шеф-повар: Сердюкова Н. Ф.
Мед. Работник: Самонова О. И.
Бухгалтер: Таймасова Р. Р.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли

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

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	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										
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,6	2,8	12	82,6	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
268	Бутерброды с маслом	5/25	2,1	6,471	12,531	116,57	0,05	0,03		9,3	0,62
0,33	Киви	75	0,6	0,3	6,075	35,3	0,015	0,03	135	30	0,6
	Итого:		7,007	11,278	43,833	307,563	0,126	0,294	136,224	264,08	2,339
	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	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа(говядина)	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
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	70	4,637	5,483	8,803	103,133	0,152		0,735	30,263	0,887
323,1	Картофельное пюре с морковью	120	2,29	3,7	14,42	100,08	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
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:		14,377	15,128	67,436	469,308	0,328	0,196	50,625	148,313	5,884
	Полдник										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,058	0,258	1,05	180	0,15
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	7,007	5,787	23,8	143,318	0,039	0,058	1,47	7,828	1,843
	Итого:		11,357	9,537	29,8	218,318	0,097	0,317	2,52	187,828	1,993
	Ужин										
309,2	Огурцы консервированные порциями	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
	Омлет с картофелем	150	5,538	11,231	14,231	191,846	0,138	78,715	11,377	75,738	2,285
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
0,14	Печенье	20	0,672	1,062	6,696	39,076	0,007	0,005		2,608	0,189
	Итого:		8,678	12,639	52,359	365,953	0,231	78,76	17,077	127,386	4,388
	Итого за день:		41,418	48,582	193,428	1 361,143	0,781	79,566	206,446	727,607	14,605

Стоимость рациона: 195 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 195 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.

Мед.работник: _____ Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна ясли 25
 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		В1	В2	С	Са	Fe
	Завтрак										
322	Каша ячневая молочная	150	5,7	4,1	18,1	177,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
37,1	Молоко кипячённое	150	2,9	4	7,1	57,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
501	Бутерброд с повидлом (на батоне)	25/10,1	2,012	0,787	19,075	71,175	0,03	0,01	0,05	7,1	0,49
	Итого:		10,612	8,887	44,275	306,375	0,19	0,34	1,55	316,28	1,45
	Обед										
52,1	Салат из квашеной капусты	50	0,375	2,5	4,125	40	0,013	0,013	11,025	10,113	0,375
85,12	Суп картофельный с клецками	150	1,14	1,83	6,62	47,59	0,066		6,918	15,32	0,624
220,1	Мясо для супа(говядина)	10	4,2	3,36		10,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
117,2	Суфле из филе куриного	70	6,255	4,862	2,469	90,651	0,064		0,191	30,927	1,298
316	Рис припущенный	100	2,425	2,867	24,45	103,3	0,025	0,014		2,692	0,264
325	Соус белый основной	25	0,625	2,5	2,375	35		0,013		8,75	0,125
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		23,4	111,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
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:		14,61	15,048	77,199	509,011	0,247	0,139	25,004	143,731	5,554
	Полдник										
0,24	Йогурт	150	2,5	3,27	11,3	81		0,037	0,75	155	0,125
270,2	Гренки с сыром	30	4,536	6,056	15,016	130,922	0,058	0,051	0,291	115,48	0,651
	Итого:		7,036	9,326	26,316	211,922	0,058	0,088	1,041	270,48	0,776
	Ужин										
0,23	Груша	80	0,32	0,023	7,6	32,439	0,016	0,023	4	15,2	1,84
146,1	Пудинг из творога	120	7,672	12,428	19,244	121,288	0,066	0,266	0,199	146,136	1,152
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	150	0,48		12,069	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:		12,922	14,876	61,338	365,759	0,202	0,414	7,649	275,625	4,657
	Итого за день:		42,18	48,138	209,128	1 393,067	0,697	0,981	35,244	1 006,117	12,437

Стоимость рациона: 195 руб.
 Стоимость по плану: 195 руб.
 Стоимость за 10: 195 руб.

Шеф-повар: _____ Сердюкова Н. Ф.

Мед.работник: _____ Самонова О. И.

Бухгалтер: _____ Таймасова Р. Р.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Зима-весна ясли 25
Возрастная категория: Дети ясли

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

Двухнедельное цикличное меню

№ рецепту ры	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										
312,2	Икра кабачковая порционная	50	0,85	4,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
15,1	Омлет натуральный	150	3,5	6	13	105	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
35,2	Кофейный напиток	160	1,453	2,24	9,293	54,315	0,053	0,203	1,387	128,48	0,149
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	6,383/5/25	1,5	3,73	0,06	50,35	70,8		0,01	108,2	0,13
0,29	Яблоко	50	0,02	0,02	4,9	21,34	0,015	0,01	82,5	8	1,1
	Итого:		7,323	16,64	29,803	305,005	70,958	0,668	87,622	368,68	4,129
	Обед										
311	Томаты консервированные с кожей, порциями	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375
79,1	Рассольник домашний	150	1,24	3,06	18,86	67,95	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
220,1	Мясо для супа(говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
492	Язык отварной	50	3,43	4,41	10	118,6	0,045	0,114		26,138	1,025
321	Картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	99,8	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
273,1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	64,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
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:		16,408	16,45	82,58	501,95	0,278	0,326	36,032	145,244	4,979
	Полдник										
281,1	Ряженка	150	2,35	2,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
151,2	Булочки с изюмом	50	3	3,5	32	139,75	0,092	0,083	0,108	39,842	1,108
	Итого:		5,35	6,25	38,3	215,75	0,122	0,103	0,558	225,842	1,258
	Ужин										
54	Икра свекольная	60	1,65	3,55	8,7	85,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14
112,1	Котлеты рыбные	70	6,833	1,983	17,233	96,017	0,058	0,082	0,875	41,697	0,56
103,1	Макаронные изделия отварные	120	4,41	3,61	21,16	104,76	0,153	0,06		18,74	1,086
183	Соус сметанный	20	0,32	0,4	1,12	9,68		0,008	0,008	4,416	0,032
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:		14,373	9,383	53,963	374,927	0,276	0,197	5,92	96,977	4,236
	Итого за день:		43,455	48,723	204,646	1397,632	71,634	1,294	130,132	836,742	14,603

Стоимость рациона: 195 руб.
Стоимость по плану: 195 руб.
Стоимость за 10: 195 руб.

Шеф-повар: Сердюкова Н. Ф.
Мед.работник: Самонова О. И.
Бухгалтер: Таймасова Р. Р.