

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №ре
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
34	Чай с молоком+	8,98	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
17,2	Суп молочный с крулой (рис)+	5,65	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
	Итого:	19,52	335	6,65	11,95	38,02	287	0,11	0,26	1,2	230,33	1,68	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,2)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Обед												
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
166,1	Картофельное пюре+	6,76	120	2,6	0,933	17,4	93,533						0001 (№ 321)
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	7,04	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	0003 (№ 311)
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,89	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	0001 (№ 82)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	22,08	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	0001 (№ 277)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,28	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
	Итого:	44,83	564	23,12	6,883	81,408	481,283	0,215	0,279	18,26	102,06	5,06	
	Полдник												
334	Плюшка новомосковская+	5,45	70	4,783	4,2	38,092	210	0,1		0,036	21,117	0,77	0003 (№ 334)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	Итого:	13,86	220	8,683	8,2	45,192	287,8	0,14	0,16	0,816	174,497	0,84	
	Ужин												
114,1	Фрикадельки рыбные+	9,34	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69	0001 (№ 124)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 395)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	9,55	100	1,4	7,617	7,283	104,017	0,033	0,033	9,367	28,3	0,753	0001 (№ 45)
	Итого:	24,06	330	13,27	9,357	40,213	292,837	0,158	0,138	12,837	101,66	2,823	
	Итого за день:	109,11	1 544	51,753	36,42	212,183	1 380,93	0,646	0,852	156,863	620,447	12,053	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 109,11 руб.
Стоимость за 10: 131,03 руб.

Шеф-повар: Е. А. Крылова / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: Р. М. Фарукова / Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Технично-технологическая карта

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
34	Чай с молоком+	8,98	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	0001 (№ 394)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
24,1	Омлет с сыром+	12,86	130	8,982	9,218	1,418	122,909	0,035	0,213	0,165	131,714	1,17	0001 (№ 216)
	Итого:	30,52	355	13,712	23,688	30,478	388,509	0,107	0,327	3,325	214,464	2,96	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,21)
	Итого:	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Обед												
275	Компот из консервированных плодов+	7,85	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	0001 (№ 377)
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
163,1	Капуста тушеная+	9,74	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18	
	Колбаска витаминная из кур+	13,55	60										
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
80,1	Распльник ленинградский+	4,06	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	0001 (№ 76)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
	Итого:	39,18	530	8,248	7,26	62,666	340,498	0,183	0,165	43,034	129,31	3,74	
	Полдник												
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
147,2	Блины+	6,4	80	5,467	3,333	33,867	168,133	0,107	0,04		14,64	1,067	0001 (№ 444)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	Итого:	14,81	255	11,167	9,458	54,842	327,933	0,191	0,295	1,03	244,77	1,187	
	Ужин												
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,51	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	22,66	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
	Итого:	34,66	370	12,21	7,59	37,21	279,9	0,071	0,135	189,8	67,86	6,5	
	Итого за день:	132,81	1 605	46,461	48,072	200,946	1 402,315	0,582	0,996	244,689	662,404	15,287	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 132,81 руб.
Стоимость за 10: 131,03 руб.

Шеф-повар: Е. А. Крылова

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Ф. М. Фарукова

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
480	Какао-напиток «Несквик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
5,1	Каша геркулес молочная+	8,42	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	0001 (№ 185)
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	24,49	335	12,18	15,88	46,31	376,79	0,28	0,2	5,04	345,1	2,55	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,29)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Обед												
250,2	Биточки+	19,5	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	0001 (№ 282)
314,1	Соус томатный+	1,56	35	0,595	1,575	2,73	28	0,007	0,007	0,98	7	0,245	0001 (№ 348)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
104,2	Картофельное пюре+	7,46	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 321)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	6,55	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,15	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	0001 (№ 81)
0,44	Сок фруктовый+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6	0,01	0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	45,2	579	19,265	13,932	69,418	482,52	0,322	0,259	21,466	147,75	5,175	
	Полдник												
281,1	Ряженка*+	10,5	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	0001 (№ 401)
0,4	Пряники+	6,75	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18	0001 (№ 493)
	Итого:	17,25	200	8,55	10,388	48,15	320,225	0,073	0,05	0,45	202,3	1,33	
	Ужин												
16,1	Сырники из творога+	34,66	120	8,88	4,248	10,512	114	0,072	0,288	0,264	171,828	0,84	0001 (№ 16)
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,78	150	1,1		29,412	115,12						0001 (№ 376)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
	Итого:	39,41	315	13,1	6,613	60,639	346,52	0,151	0,398	0,514	255,578	1,67	
	Итого за день:	133,19	1 624	53,115	46,842	231,867	1 568,065	0,847	0,922	151,22	962,728	12,375	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 133,19 руб.
Стоимость за 10: 131,03 руб.

Шеф-повар: Е. А. Крылова

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Р. М. Фарукова

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 сентября 2023 г.
Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
7,1	Каша пшеничная молочная+	8,41	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	0001 (№ 417)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:	24,14	335	13,05	12,85	63,432	421,32	0,24	0,4	1,57	327,61	3,05	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	0003 (№ 0,23)
	Итого:	12,52	95	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	Обед												
325	Соус белый основной+	0,86	30	0,3	1,2	1,14	16,8		0,006		4,2	0,06	0001 (№ 363)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,144	0,48	0,144	5,424			0,032	4,32		0003 (№ 0,13)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
495	Суп из св/мороженнх овощей	4,88	150	1,16	3,02	7,27	58,2	0,03	0,49	11,08	26	0,48	0003 (№ 495)
204,1	Гречка рассыпчатая+	8,56	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	0001 (№ 313)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	0003 (№ 239,1)
486	Салат «Витаминный»	5	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239	0003 (№ 486)
126,1	Компот из смородины черной+	15,75	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
478	Оладьи из печени (запеченные)	20,33	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36	0003 (№ 478)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	66,1	597	36,604	32,12	80,538	735,574	0,566	10,653	129,702	133,99	11,909	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченное+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	13,06	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	Итого:	21,47	220	12,496	29,634	41,974	482,68	0,136	0,256	0,934	289,488	0,894	
	Ужин												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,58	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,1		1,2	0,01	0001 (№ 6)
164,1	Картофель отварной+	5,51	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
115,1	Пудинг рыбный+	10,91	80	9,5	2,7	4,2	79,3	0,05	0,08	0,46	36,93	0,6	0001 (№ 270)
34,1	Чай с лимоном+	1,71	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	0001 (№ 393)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	Итого:	22,16	365	13,675	9,115	40,795	305,37	0,198	0,271	10,881	64,793	3,3	
	Итого за день:	146,39	1 612	76,125	83,741	233,864	1 975,356	1,155	11,602	146,837	830,131	20,878	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 146,39 руб.
Стоимость за 10: 131,03 руб.

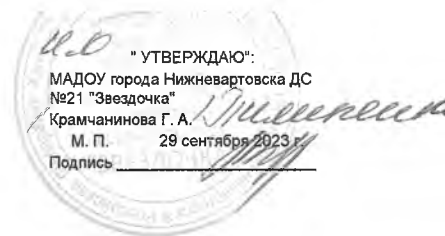
Шеф-повар: Скрябин Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Ф Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима ясли 2023
 Возрастная категория: Дети-ясли



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
268	Бутерброды с маслом+	4,89	5/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
8,1	Каша кукурузная молочная+	8,32	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26	0003 (№ 8.1)
480	Какао-напиток «Несквик»	11,18	150	3,63	3,23	9,79	82,79	0,11		4,32	180	1,04	0003 (№ 480)
	Итого:	24,39	335	14,78	14,88	62,51	446,19	0,24	0,2	5,02	337,36	2,92	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,21)
	Итого:	13,64	95	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		0003 (№ 0,13)
528	Соус красный основной+	0,5	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	0001 (№ 349)
104,1	Картофельное пюре+	5,65	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	0001 (№ 126)
114,1	Фрикадельки рыбные+	9,34	60	10,1	1,5	5,4	73	0,06	0,08	0,47	39,27	0,69	0001 (№ 124)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	0003 (№ 239,1)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,72	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
91,1	Суп.из овощей с фасолью+	6,04	150	0,8	3	4,8	49,2	0,03	0,03	2,75	11,36	0,35	0001 (№ 81)
311,1	Томаты консервированные порциями+	7,04	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48	
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	48,41	599	33,346	24,649	68,128	639,258	0,362	0,252	77,836	145,376	6,122	
	Полдник												
0,14	Печенье+	4,25	25	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18	0003 (№ 0,14)
281,1	Ряженка*+	10,5	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	0001 (№ 401)
	Итого:	14,75	175	8,55	10,388	48,15	320,225	0,073	0,05	0,45	202,3	1,33	
	Ужин												
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
150,1	Суфле творожное+	24,09	100	10,75	5,75	11,125	136,75	0,038	0,163	0,2	97,188	0,413	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	0003 (№ 0,1)
33	Чай с сахаром+	0,68	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	0001 (№ 392)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	3,56	25	0,5	1	3,75	25		0,025	0,075	15,425	0,05	0001 (№ 351)
	Итого:	29,3	315	12,75	6,99	37,625	302,15	0,073	0,213	0,355	124,453	1,993	
	Итого за день:	130,49	1 519	70,551	56,982	232,163	1 773,298	0,777	0,79	91,161	815,489	13,265	

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 130,49 руб.
 Стоимость за 10: 131,03 руб.

Шеф-повар: Е. А. Крылова

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: Р. М. Фарукова

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима ясли 2023
Возрастная категория: Дети-ясли

" УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№21 "Звездочка"
Крамчанинова Г. А.
М. П. 29 сентября 2023 г.
Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	Завтрак												
6,1	Каша манная молочная+	8,38	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	0001 (№ 416)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,23	5,319/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток+	10,84	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:	26,45	340,319	10,4	11,83	36,572	278,67	70,91	0,34	1,6	435,86	0,89	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	0003 (№ 0,29)
	Итого:	6,84	95	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,2	6	0,108	0,36	0,108	4,068			0,024	3,24		0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп+	0,43	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
312,2	Икра кабачковая порционная+	3,79	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	0001 (№ 53)
103,1	Макаронные изделия отварные+	3,79	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	0001 (№ 206)
0,06	Сок яблочный+	4,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0001 (№ 399,05)
0,2	Чеснок+	0,59	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	3,58	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77	0001 (№ 57)
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	26,08	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	0001 (№ 278)
0,09	Хлеб ржаной+	1,76	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
	Итого:	45,42	550	28,178	13,6	96,676	514,278	0,366	0,265	15,594	121,19	5,616	
	Полдник												
303	Шанежка с картофелем+	9,99	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859	0003 (№ 303)
37,1	Молоко кипяченое+	8,41	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	0001 (№ 400)
	Итого:	18,4	220	10,91	11,61	47,43	335,65	0,126	0,246	5,515	292,393	0,929	
	Ужин												
0,3	Яйцо отварное+	0,34	30	3,756	3,402	0,207	46,47	0,002	0,01				
309,1	Огурцы консервированные порциями+	6,55	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
129,1	Кисель из клюквы+	5,26	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12	0001 (№ 378)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,05	150	1,673	4,598	10,335	89,1	0,083	0,083	21,608	26,295	0,825	0001 (№ 344)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	0003 (№ 0,1)
	Итого:	22,65	400	7,779	8,397	42,168	279,23	0,145	0,123	23,698	50,855	2,355	
	Итого за день:	119,76	1 605,319	67,297	45,467	230,186	1 439,838	71,569	0,989	170,157	912,298	11,44	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 119,76 руб.
Стоимость за 10: 131,03 руб.

Шеф-повар: _____ Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____

Бухгалтер: _____ Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0003 - Техничко-технологическая карта