

\* УТВЕРЖДАЮ:

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 29 июня 2023 г.

Подпись



День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: лето-осень сад  
Возрастная категория: Дети-сад

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	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,36	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	185,54	0,32	0001 (№ 93)
33	Чай с сахаром+	0,81	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,66	0001 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,82	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>14,6</b>	<b>465</b>	<b>6,95</b>	<b>11,35</b>	<b>30,76</b>	<b>303,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>1,08</b>	<b>209,24</b>	<b>1,8</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0003 (№ 0,29)
	<b>Итого:</b>	<b>7,39</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Обед</b>												
61,1	Суп картофельный+	5,65	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,693	
218,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
204,1	Гречка рассыпчатая+	11,21	150	9,02	2,34	45,58	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59	0001 (№ 313)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,88	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,08	0001 (№ 388)
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,006		3,5	0,05	0001 (№ 363)
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,6	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,88	0,048	0003 (№ 222)
478	Оладьи из пшена (запеченные)	27	80	12,37	8,82	8,13	181	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	0003 (№ 478)
	<b>Итого:</b>	<b>68,08</b>	<b>793</b>	<b>34,918</b>	<b>19,407</b>	<b>107,806</b>	<b>720,94</b>	<b>0,798</b>	<b>13,647</b>	<b>271,323</b>	<b>104,554</b>	<b>19,351</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	13,08	70	8,598	25,834	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	<b>Итого:</b>	<b>24,29</b>	<b>270</b>	<b>13,896</b>	<b>30,934</b>	<b>44,274</b>	<b>509,28</b>	<b>0,148</b>	<b>0,256</b>	<b>1,194</b>	<b>366,508</b>	<b>0,924</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	66,68	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	15,26	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	0001 (№ 344)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
0,44	Сок фруктовый+	5,8	200	1	0,2	27,8	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 389)
	<b>Итого:</b>	<b>22,31</b>	<b>480</b>	<b>6,65</b>	<b>8,7</b>	<b>61,074</b>	<b>341,66</b>	<b>0,248</b>	<b>0,188</b>	<b>46,6</b>	<b>103,84</b>	<b>3,13</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>136,67</b>	<b>2108</b>	<b>62,264</b>	<b>70,431</b>	<b>263,714</b>	<b>1916,66</b>	<b>1,292</b>	<b>14,361</b>	<b>486,197</b>	<b>790,142</b>	<b>27,406</b>	

Стоимость рациона: 549,64 руб.  
Стоимость по плану: 136,67 руб.  
Стоимость за 10: 149,36 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. Тугальяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0003 - Техничко-технологическая карта



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

**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	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
144,2	Залекания из творога+	35,78	120	19,11	19,91	8,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8	0001 (№ 237)
35,1	Кефирный напиток+	14,41	200	2,5	1,8	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 396)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,47	10	0,067	0,133	0,5	3,333		0,003	0,01	2,057	0,007	0001 (№ 351)
	<b>Итого:</b>	<b>67,07</b>	<b>385</b>	<b>24,127</b>	<b>29,193</b>	<b>39,166</b>	<b>607,083</b>	<b>0,17</b>	<b>0,603</b>	<b>1,44</b>	<b>230,417</b>	<b>2,017</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,31	Черешня+		100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>													
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	35,13	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,65	0001 (№ 278)
58	Икра кабачковая+	1,52	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73	0003 (№ 58)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,46	150	12,25	4,32	74,87	229,38	0,23	0,08		28,11	1,63	0001 (№ 206)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
0,04	Сок тыловый+	5,4	200	1		24,2	95,98	0,02	0,04	2,4	28	0,4	0001 (№ 399)
70,1	Борщ сибирский+	6,38	200	2,88	4,13	15,38	115	0,098	0,05	7,783	49,566	1,6	0001 (№ 63)
	<b>Итого:</b>	<b>69,74</b>	<b>743</b>	<b>41,218</b>	<b>15,788</b>	<b>139,46</b>	<b>697,66</b>	<b>0,628</b>	<b>0,396</b>	<b>24,063</b>	<b>164,366</b>	<b>8,038</b>	
<b>Полдник</b>													
0,14	Печенье+	3,4	20	1,88	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
281	Кефир+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	60	0,07	0,31	1,26	216	0,16	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>14,56</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>7,155</b>	<b>23,94</b>	<b>187,69</b>	<b>0,087</b>	<b>0,322</b>	<b>1,26</b>	<b>222,62</b>	<b>0,632</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	6,4	0,54	0003 (№ 216,1)
115,1	Пудинг рыбный+	15	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	0001 (№ 270)
104,3	Картофельное пюре+	8,84	120	2,544	3,264	16,784	104,8	0,098	0,08	6,64	29,632	0,88	0001 (№ 321)
275	Компот из консервированных плодов+	10,25	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	0001 (№ 377)
	<b>Итого:</b>	<b>36,54</b>	<b>480</b>	<b>18,284</b>	<b>7,334</b>	<b>69,022</b>	<b>414,85</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>26,86</b>	<b>102,672</b>	<b>3,229</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>196,91</b>	<b>1 918</b>	<b>91,629</b>	<b>69,87</b>	<b>262,178</b>	<b>1 665,763</b>	<b>1,063</b>	<b>1,881</b>	<b>69,403</b>	<b>762,866</b>	<b>16,736</b>	

Стоимость рациона: 549,64 руб  
 Стоимость по плану: 166,91 руб.  
 Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.



" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

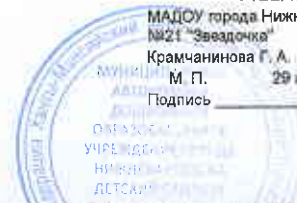
№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П.

29 июня 2023 г.

Подпись



День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: лето осень сад  
Возрастная категория: Дети-сад

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., Назв.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+	4,41	200	1,9	1,9	14,8	63,9	0,02	0,08	0,48	75	1,18	0001 (№ 394)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	6,638/5/50	2,52	6,17	0,09	84	0,01		0,18	108,88	0,13	0001 (№ 3)
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	7,07	300	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	0001 (№ 95)
	<b>Итого:</b>	<b>21,71</b>	<b>463,638</b>	<b>7,92</b>	<b>13,77</b>	<b>29,49</b>	<b>276,4</b>	<b>0,08</b>	<b>0,25</b>	<b>1,5</b>	<b>348,46</b>	<b>1,49</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	28	0,7	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Обед</b>												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,85	0003 (№ 0,09)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,6	0,22	9,04		0,02	0,06	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
126	Компот из смеси сухофруктов+	3,05	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,09	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,67	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	0001 (№ 67)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	16	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,89	0,048	0003 (№ 222)
260	Плов из птицы+	62,77	210	20,3	17	35,88	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19	0001 (№ 304)
	<b>Итого:</b>	<b>76,34</b>	<b>733</b>	<b>27,718</b>	<b>22,422</b>	<b>105,34</b>	<b>724,414</b>	<b>0,25</b>	<b>0,326</b>	<b>31,684</b>	<b>174,774</b>	<b>6,892</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
334	Плюшка новомосковская+	5,4	70	4,783	4,2	38,08	210	0,101		0,036	21,11	0,78	0003 (№ 334)
	<b>Итого:</b>	<b>16,63</b>	<b>270</b>	<b>9,893</b>	<b>9,5</b>	<b>47,48</b>	<b>313,4</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,88</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		5,9	0,57	0003 (№ 0,1)
215,1	Сырцы свежая порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,8	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	12,47	180	14,068	17,855	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498	
273	Налиток "Валитак"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	6,64	2,08	0003 (№ 273)
	<b>Итого:</b>	<b>20,32</b>	<b>470</b>	<b>17,088</b>	<b>18,165</b>	<b>88,949</b>	<b>633,325</b>	<b>0,376</b>	<b>0,433</b>	<b>44,51</b>	<b>95,19</b>	<b>6,448</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>134</b>	<b>2 038,638</b>	<b>63,509</b>	<b>63,957</b>	<b>290,269</b>	<b>1 986,239</b>	<b>0,86</b>	<b>1,229</b>	<b>68,67</b>	<b>887,834</b>	<b>18,39</b>	

Стоимость рациона: 549,64 руб.  
Стоимость по плану: 134 руб.  
Стоимость за 10: 149,36 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, Дали принт)

0003 - Технико-технологическая карта

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

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ города Нижнеартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Кривчианинова Г. А.,  
М. П. 26 июня 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	11,9	60	1,118	0,228	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	0001 (№ 12)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,82	0001 (№ 1)
24,1	Омлет с сыром+	11,82	110	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33	0001 (№ 216)
480	Каша-палиток «Пасявки»	14,48	200	4,82	4,3	12,58	108,28	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
	<b>Итого:</b>	<b>44,63</b>	<b>426</b>	<b>18,486</b>	<b>22,376</b>	<b>37,132</b>	<b>422,96</b>	<b>0,242</b>	<b>0,282</b>	<b>8,51</b>	<b>400,9</b>	<b>3,24</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,27	Персики+		100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>40,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	
	<b>Обед</b>												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
222	Запеканка с супом+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
218,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 218,1)
0,04	Сок томатный+	6,4	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	28	0,4	0001 (№ 399)
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	7,38	25	4,51	0,35	0,52	22,75	0,02	0,03	0,48	12,31	0,26	
250,1	Котлеты+	25,96	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,85	0,825	0001 (№ 282)
88,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	5,18	300	1,9	2,2	14	66,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853	0001 (№ 84)
330,1	Горох отварной+	9,48	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		69,925	4,815	0001 (№ 330)
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,489	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	0001 (№ 349)
	<b>Итого:</b>	<b>59,67</b>	<b>793</b>	<b>37,484</b>	<b>15,646</b>	<b>96,789</b>	<b>676,695</b>	<b>0,873</b>	<b>0,861</b>	<b>29,56</b>	<b>208,475</b>	<b>9,767</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,06	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	62	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
147,2	Блины+	5,55	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,828	0001 (№ 444)
	<b>Итого:</b>	<b>16,78</b>	<b>295</b>	<b>11,64</b>	<b>10,304</b>	<b>62,915</b>	<b>332,48</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>	<b>1,29</b>	<b>309,96</b>	<b>1,078</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
33	Чай с сахаром+	0,81	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
59,1	Икра овощная ++	1,99	60	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46	
187,2	Картофельное пюре запеченное+	11,41	150	5,24	4,78	34,18	200,43	0,211	0,177	17,58	61,68	1,78	
	<b>Итого:</b>	<b>15,66</b>	<b>440</b>	<b>8,72</b>	<b>7,73</b>	<b>62,904</b>	<b>369,81</b>	<b>0,289</b>	<b>0,235</b>	<b>23,06</b>	<b>92,68</b>	<b>3,67</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>136,74</b>	<b>2 053</b>	<b>77,21</b>	<b>86,186</b>	<b>249,24</b>	<b>1 832,435</b>	<b>1,634</b>	<b>1,748</b>	<b>72,44</b>	<b>1 632,006</b>	<b>18,355</b>	

Стоимость рациона: 549,64 руб.  
Стоимость по плану: 136,74 руб.  
Стоимость за 10: 149,36 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



" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Никольского ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 29 июня 2023 г.

Подпись



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

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак:</b>												
268	Бутерброды с маслом+	6,66	5,182/51,818	2,539	7,825	15,152	140,945	0,052	0,031		9,638	0,643	0001 (№ 1)
34	Чай с молоком+	4,41	200	1,8	1,8	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
5,1	Каша геркулес молочная+	11,25	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,98	207,74	1,18	0001 (№ 185)
	<b>Итого:</b>	<b>22,32</b>	<b>467</b>	<b>12,639</b>	<b>16,626</b>	<b>59,182</b>	<b>435,446</b>	<b>0,232</b>	<b>0,331</b>	<b>1,44</b>	<b>292,378</b>	<b>3,013</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	6	19	2,3	0003 (№ 0,23)
	<b>Итого:</b>	<b>13,33</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
	<b>Обед</b>												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
	Компот из консервированных плодов+	10,25	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,438	0001 (№ 377)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,008	3	8,69	0,048	0003 (№ 222)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
267	Жаркое домашнему из говядины+	56,24	230	14,95	9,2	25,33	246,4	0,179	0,23	10,58	36,5	3,22	0001 (№ 276)
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	8,06	200	2,8	4	11,86	93,63	0,07	0,09	6,09	65,92	0,65	0001 (№ 105)
	<b>Итого:</b>	<b>77,4</b>	<b>743</b>	<b>21,968</b>	<b>13,918</b>	<b>97,264</b>	<b>566,91</b>	<b>0,295</b>	<b>0,418</b>	<b>37,67</b>	<b>143,7</b>	<b>6,847</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
301	Булочка российская+	5,91	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	0001 (№ 474)
	<b>Итого:</b>	<b>17,14</b>	<b>270</b>	<b>10,06</b>	<b>8,68</b>	<b>56,13</b>	<b>336,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>240,06</b>	<b>0,787</b>	
	<b>Ужин</b>												
178,1	Сырники с морковью+	48,65	250	39,3	14,1	53,3	486,9	0,16	0,45	1,82	246,42	1,89	0001 (№ 233)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 359)
182,1	Соус молочный (сливочный)+	1,19	25	0,167	0,333	1,25	8,333		0,006	0,025	5,142	0,017	0001 (№ 351)
	<b>Итого:</b>	<b>56,9</b>	<b>505</b>	<b>42,747</b>	<b>14,903</b>	<b>96,154</b>	<b>671,393</b>	<b>0,248</b>	<b>0,496</b>	<b>5,845</b>	<b>298,462</b>	<b>3,277</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>187,09</b>	<b>2 075</b>	<b>87,734</b>	<b>54,056</b>	<b>307,2</b>	<b>2 050,789</b>	<b>1,025</b>	<b>1,515</b>	<b>50,845</b>	<b>993,59</b>	<b>15,223</b>	

Стоимость рациона: 549,64 руб.  
Стоимость по плану: 187,09 руб.  
Стоимость за 10: 149,36 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. Тутальяна, изд. 2011 г., Москва, Дипи принт)

0003 - Техничко-технологическая карта

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: лето осень сад  
 Возрастная категория: Дети-сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовска ДС  
 №21 "Звездочка"



**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
35,1	Кофейный напиток+	14,41	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,66	0,59	0001 (№ 365)
6,1	Каша манная молочная+	11,17	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43	0001 (№ 416)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638(5)50	2,52	6,17	0,09	84	0,01		0,18	108,66	0,13	0001 (№ 3)
	<b>Итого:</b>	<b>35,81</b>	<b>463,638</b>	<b>12,92</b>	<b>14,97</b>	<b>48,806</b>	<b>379,06</b>	<b>0,15</b>	<b>0,46</b>	<b>2,28</b>	<b>347,64</b>	<b>1,15</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,32	Нактарин+		100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>	
	<b>Обед</b>												
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,08	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	86,51	0,08	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 009)
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	19,71	120	8,48	4,08	4,48	88,9	0,02	0,02	8,1	32,54	t	0001 (№ 247)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,89	0,046	0003 (№ 222)
104,2	Картофельное пюре+	11,21	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	0001 (№ 321)
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	5,98	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15	0001 (№ 57)
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
0,13	Сметана в суп+	2	10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	0003 (№ 0,13)
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	3,8	200	0,7	0,6	38,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,85	0001 (№ 372)
	<b>Итого:</b>	<b>61,63</b>	<b>818</b>	<b>26,448</b>	<b>21,423</b>	<b>106,541</b>	<b>722,655</b>	<b>0,398</b>	<b>0,361</b>	<b>106,195</b>	<b>181,65</b>	<b>7,468</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,18	Вафли+	5,5	25	0,48	0,42	12	52,06	0,005	0,002		1,5	0,09	0003 (№ 0,18)
281	Кефир**	11,16	180	6,22	4,6	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	<b>Итого:</b>	<b>16,66</b>	<b>205</b>	<b>6,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,2</b>	<b>142,08</b>	<b>0,075</b>	<b>0,312</b>	<b>1,28</b>	<b>217,5</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
129,1	Кисель из клюквы+	7,02	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	0001 (№ 378)
265,2	Плов с мясом+	12,78	200	2,68	1,83	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93	0003 (№ 265,2)
	<b>Итого:</b>	<b>21,25</b>	<b>430</b>	<b>5,06</b>	<b>1,9</b>	<b>64,202</b>	<b>281,6</b>	<b>0,108</b>	<b>0,108</b>	<b>3,79</b>	<b>87,94</b>	<b>1,66</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>135,26</b>	<b>2 016,638</b>	<b>61,188</b>	<b>43,633</b>	<b>237,699</b>	<b>1 549,396</b>	<b>0,765</b>	<b>1,268</b>	<b>118,935</b>	<b>840,93</b>	<b>10,828</b>	

Стоимость рациона: 549,64 руб.  
 Стоимость по плану: 135,25 руб.  
 Стоимость за 10: 149,36 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 - Технико-технологическая карта



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



### 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	
	<b>Завтрак</b>												
24,1	Омлет с сыром+	11,82	110	10,1	10,3	1,5	136,7	0,04	0,24	0,19	148,8	1,33	0001 (№ 216)
480	Какао-напиток «Насквик»	14,48	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,68	60	1,02	7,98	3,06	86,8	0,018	0,036	4,2	25,6	0,42	0001 (№ 53)
	<b>Итого:</b>	<b>38,41</b>	<b>425</b>	<b>18,39</b>	<b>30,13</b>	<b>31,76</b>	<b>471,76</b>	<b>0,248</b>	<b>0,306</b>	<b>9,93</b>	<b>423,7</b>	<b>3,42</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,16	Абрикосы+		100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,08	10	28	0,7	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,08</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Обед</b>												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	86,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
232	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
325	Соус белый основной+	0,71	25	0,25	1,025	0,95	14	0,003	0,005		3,5	0,05	0001 (№ 363)
117,2	Суфле из филе куриного	25,9	75	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02	0001 (№ 310)
277,1	Секleta тушеная с луком+	9,06	150	4,23	13,63	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,65	0003 (№ 277)
253,2	Суп картофельный с глечками+	5,58	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,068		9,224	20,432	0,832	0001 (№ 85)
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,05	200	1,5		44,208	173,46	0,02	0,06	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
300,2	Клещин+	1,46	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
	<b>Итого:</b>	<b>48,61</b>	<b>728</b>	<b>24,771</b>	<b>24,492</b>	<b>110,308</b>	<b>739,442</b>	<b>0,321</b>	<b>0,245</b>	<b>27,274</b>	<b>211,293</b>	<b>8,469</b>	
	<b>Полдник</b>												
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,87	70	5,18	2,22	49,51	217,48	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	0001 (№ 358)
37,1	Молоко вилочное+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
	<b>Итого:</b>	<b>17,1</b>	<b>270</b>	<b>10,28</b>	<b>7,52</b>	<b>58,91</b>	<b>320,88</b>	<b>0,143</b>	<b>0,218</b>	<b>1,11</b>	<b>238,97</b>	<b>1,47</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,86	0,046	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 398)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
171,1	Запеканка овощная+	16,82	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24	
314,1	Соус томатный+	1,12	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175	0001 (№ 348)
	<b>Итого:</b>	<b>24,99</b>	<b>616</b>	<b>11,265</b>	<b>9,365</b>	<b>85,904</b>	<b>465,83</b>	<b>0,323</b>	<b>0,223</b>	<b>41,6</b>	<b>141,67</b>	<b>4,325</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>129,01</b>	<b>2 038</b>	<b>66,596</b>	<b>71,597</b>	<b>296,882</b>	<b>2 026,392</b>	<b>1,038</b>	<b>1,052</b>	<b>89,714</b>	<b>1 043,633</b>	<b>18,384</b>	

Стоимость рациона: 549,64 руб  
Стоимость по плану: 129,01 руб  
Стоимость за 10: 149,36 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

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

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинов Г. А.

М.П. 28 июня 2023 г.

Подпись

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., №реца
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	6,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,16	106,66	0,13	0001 (№ 3)
33	Чай с сахаром+	0,81	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	8,11	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	0001 (№ 94,6)
	<b>Итого:</b>	<b>19,16</b>	<b>463,638</b>	<b>6,22</b>	<b>11,87</b>	<b>14,73</b>	<b>240,5</b>	<b>0,07</b>	<b>0,24</b>	<b>1,39</b>	<b>332,9</b>	<b>1,21</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,31	Черешня+		100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>													
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,85	0003 (№ 0,09)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,78	0,016	0003 (№ 0,13)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
228,1	Перец фаршированный мясом и рисом+	31,59	190	12,32	7,47	12,37	185,33	0,08	0,68	65,47	20,4	1,33	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	11,63	200	0,7	0,6	34,316	195,96	0,01	0,01	66	6,88	0,96	0001 (№ 375)
83,1	Суп из овощей+	5,24	200	1,504	4	8,8	76,304	0,053	0,04	7,106	20,24	0,613	0001 (№ 83,1)
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	4,36	50	6,95	23,05	24,7	333	0,003	0,006	0,032	6,99	0,029	0001 (№ 352)
	<b>Итого:</b>	<b>63,83</b>	<b>776</b>	<b>37,414</b>	<b>47,888</b>	<b>98,822</b>	<b>967,036</b>	<b>0,323</b>	<b>0,81</b>	<b>177,643</b>	<b>112,43</b>	<b>6,286</b>	
<b>Полдник</b>													
281,1	Ряженка*+	12,6	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
0,14	Печенье+	3,4	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,82	0,472	0003 (№ 0,14)
	<b>Итого:</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>7,165</b>	<b>24,3</b>	<b>189,69</b>	<b>0,057</b>	<b>0,035</b>	<b>0,54</b>	<b>229,72</b>	<b>0,652</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,86	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
178,1	Лопшевник с творогом+	24,63	200	18,91	3,35	47,31	289,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16	0001 (№ 212)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,88	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	0001 (№ 398)
182,1	Соус молочный (спадий)+	0,47	10	0,067	0,133	0,5	3,333		0,003	0,01	2,057	0,007	0001 (№ 351)
	<b>Итого:</b>	<b>31,23</b>	<b>440</b>	<b>21,957</b>	<b>3,763</b>	<b>80,126</b>	<b>431,263</b>	<b>0,156</b>	<b>0,311</b>	<b>220,166</b>	<b>114,237</b>	<b>6,797</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>130,01</b>	<b>1 979,638</b>	<b>73,691</b>	<b>71,068</b>	<b>228,678</b>	<b>1 876,769</b>	<b>0,618</b>	<b>1,406</b>	<b>414,636</b>	<b>822,287</b>	<b>16,744</b>	

Стоимость рациона: 549,64 руб.  
Стоимость по плану: 130,01 руб.  
Стоимость за 10: 149,36 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Фарукова Р. М.

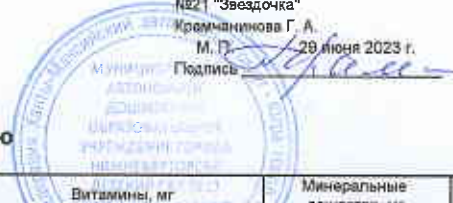
0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)  
0003 - Техничко-технологическая карта



" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневарговска ДС №21 "Звездочка"

Кремлянинова Г. А.  
М. П. 29 июня 2023 г.  
Подпись



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

**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	Ca	Fe	
	Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная+	11,21	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,83	185,94	2,68	0001 (№ 417)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
35,1	Кафейный напиток+	14,41	200	2,5	1,8	14,916	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
	<b>Итого:</b>	<b>32,05</b>	<b>455</b>	<b>16,55</b>	<b>14,65</b>	<b>79,736</b>	<b>516,46</b>	<b>0,11</b>	<b>24,28</b>	<b>2,08</b>	<b>236,1</b>	<b>3,87</b>	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0003 (№ 0,21)
	<b>Итого:</b>	<b>14,67</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	68,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
220,1	Мисо для супа+	15,88	25	6,5	4,2		53,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
273	Напиток "Валител"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
250,2	Биточки+	25,97	80	12,9	7,8	7,6	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
212,1	Халупа тушанная+	10,85	150	4,12	9,19	16,84	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	0001 (№ 396)
222	Запеканка в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,8		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
80,1	Рассольник ленинградский+	5,42	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	0001 (№ 76)
	<b>Итого:</b>	<b>68,11</b>	<b>776</b>	<b>29,734</b>	<b>26,792</b>	<b>104,528</b>	<b>703,382</b>	<b>0,299</b>	<b>0,365</b>	<b>79,332</b>	<b>205,32</b>	<b>8,383</b>	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	11,23	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	0001 (№ 400)
0,4	Пряники+	6,75	50	1,88	2,655	16,74	97,60	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 483)
	<b>Итого:</b>	<b>17,98</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,965</b>	<b>26,14</b>	<b>201,09</b>	<b>0,067</b>	<b>0,172</b>	<b>1,04</b>	<b>226,92</b>	<b>0,572</b>	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
216,1	Помидоры свежие порциями+		80	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	6,4	0,54	0003 (№ 216,1)
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	30,22	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	0001 (№ 250)
34,1	Чай с лимоном+	2,27	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	0001 (№ 393)
	<b>Итого:</b>	<b>33,94</b>	<b>490</b>	<b>25,73</b>	<b>17,38</b>	<b>41,964</b>	<b>427,28</b>	<b>0,391</b>	<b>0,041</b>	<b>31,4</b>	<b>77,74</b>	<b>3,687</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>167,76</b>	<b>2 071</b>	<b>80,294</b>	<b>66,877</b>	<b>273,366</b>	<b>1 935,512</b>	<b>0,907</b>	<b>24,898</b>	<b>123,652</b>	<b>764,08</b>	<b>17,112</b>	

Стоимость рациона: 549,64 руб.  
Стоимость по плану: 167,75 руб.  
Стоимость за 10: 149,36 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. Тугальня, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)  
0003 - Техничко-технологическая карта