



" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовска ДС  
 №21 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М. П. 27 декабря 2021 г.  
 Подпись

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

**Примерное двухнедельное цикличное меню**

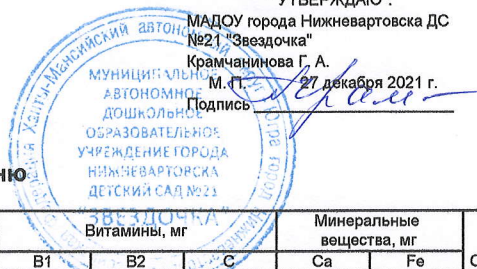
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
2,1	Каша пшеничная молочная+		200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66	
268	Бутерброды с маслом+		5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>15,75</b>	<b>16,05</b>	<b>81,72</b>	<b>541,1</b>	<b>0,31</b>	<b>0,32</b>	<b>1,4</b>	<b>283,63</b>	<b>3,47</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,28	Апельсины+		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>	
	<b>Обед</b>												
311,1	Томаты консервированные порциями+		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
234,3	Рыба горбуша припущенная+		80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
220,1	Мясо для супа 1 +		33	5,363	3,465		52,388	0,011	0,033		6,188	0,33	
143,1	Напиток из плодов шиповника+		200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	0001 (№ 398)
80,1	Рассольник ленинградский+		200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
104,2	Картофельное пюре+		150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	
	<b>Итого:</b>		<b>781</b>	<b>29,322</b>	<b>18,309</b>	<b>100,094</b>	<b>646,033</b>	<b>0,506</b>	<b>0,547</b>	<b>260,709</b>	<b>145,998</b>	<b>10,615</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
301	Булочка российская+		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>270</b>	<b>10,06</b>	<b>8,68</b>	<b>55,13</b>	<b>336,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,24</b>	<b>1,09</b>	<b>240,05</b>	<b>0,787</b>	
	<b>Ужин</b>												
309,1	Огурцы консервированные порциями+		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+		200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
0,04	Сок тыквенный+		200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	
	<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>5,896</b>	<b>8,406</b>	<b>52,882</b>	<b>306,68</b>	<b>0,204</b>	<b>0,204</b>	<b>43,8</b>	<b>91,14</b>	<b>2,6</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 086</b>	<b>61,928</b>	<b>51,645</b>	<b>297,926</b>	<b>1 866,493</b>	<b>1,19</b>	<b>1,341</b>	<b>366,999</b>	<b>794,818</b>	<b>17,772</b>	

Стоимость рациона: 397,24 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 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)

№ рецептуры: 1  
 Сезон: зима-весна сад  
 Возрастная категория: Дети-сад



" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАОУ города Нижневартовска ДС  
 №21 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М.П. Подпись  
 27 декабря 2021 г.

**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	
	<b>Завтрак</b>												
5,1	Каша геркулес молочная+		200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
268	Бутерброды с маслом+		5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>12,45</b>	<b>16,25</b>	<b>58,62</b>	<b>430,5</b>	<b>0,23</b>	<b>0,33</b>	<b>1,44</b>	<b>292,04</b>	<b>2,99</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,28	Апельсины+		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>	
	<b>Обед</b>												
71,1	Фрикадельки мясные+		25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+		200	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06	
222	Зелень в суп+		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной		200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59	
128	Компот из смеси сухофруктов+		200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>		<b>681</b>	<b>29,903</b>	<b>11,673</b>	<b>90,823</b>	<b>584,15</b>	<b>0,382</b>	<b>1,844</b>	<b>83,85</b>	<b>190,87</b>	<b>7,663</b>	
	<b>Полдник</b>												
149,1	Ватрушка с повидлом+		70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>10,28</b>	<b>7,52</b>	<b>58,91</b>	<b>320,86</b>	<b>0,143</b>	<b>0,218</b>	<b>1,11</b>	<b>238,97</b>	<b>1,47</b>	
	<b>Ужин</b>												
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+		200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	
486	Салат «Витаминный»		60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359	
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
273	Напиток "Валитек"+		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	
	<b>Итого:</b>		<b>480</b>	<b>25,05</b>	<b>22,32</b>	<b>56,656</b>	<b>529,93</b>	<b>0,355</b>	<b>0,012</b>	<b>18</b>	<b>79,75</b>	<b>4,489</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 986</b>	<b>78,583</b>	<b>57,963</b>	<b>272,109</b>	<b>1 901,62</b>	<b>1,15</b>	<b>2,434</b>	<b>164,4</b>	<b>835,63</b>	<b>16,912</b>	

Стоимость рациона: 397,24 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

" УТВЕРЖДАЮ":

МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М. П. 27 декабря 2021 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., №рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
33	Чай с сахаром+		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
266	Бутерброды с джемом+		50/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+		200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32	
	<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>7,01</b>	<b>7,73</b>	<b>45,02</b>	<b>328,3</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>1,56</b>	<b>210,44</b>	<b>1,87</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины+		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Обед</b>												
0,13	Сметана в суп+		10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
220,1	Мясо для супа 1 +		40	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
0,44	Сок фруктовый+		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
60,2	Икра морковная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
70,1	Борщ сибирский+		200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
204,1	Гречка рассыпчатая+		150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59	
	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе		90	11,43	2,11	9,65	103,33	0,07		3,87	12,3	1,46	
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>		<b>808</b>	<b>36,395</b>	<b>19,925</b>	<b>125,337</b>	<b>794,67</b>	<b>0,541</b>	<b>0,342</b>	<b>25,963</b>	<b>195,666</b>	<b>12,085</b>	
	<b>Полдник</b>												
340,9	Пирожки простые печеные с курагой		60	3,828	1,44	30,36	150	0,06	0,048	0,036	22,2	0,852	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>8,928</b>	<b>6,74</b>	<b>39,76</b>	<b>253,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,208</b>	<b>1,076</b>	<b>242,6</b>	<b>0,952</b>	
	<b>Ужин</b>												
291,3	Запеканка картофельная с сердцем		160	9,84	6,36	25	196,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35	
133	Кисель из плодов шиповника+		200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	0001 (№ 381)
276	Салат из консервированных овощей+		60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>13,61</b>	<b>9,72</b>	<b>67,286</b>	<b>417,74</b>	<b>0,298</b>	<b>0,878</b>	<b>73,83</b>	<b>53,96</b>	<b>7,16</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 088</b>	<b>66,743</b>	<b>44,315</b>	<b>284,903</b>	<b>1 832,11</b>	<b>1,139</b>	<b>1,708</b>	<b>140,429</b>	<b>737,666</b>	<b>22,167</b>	

Стоимость рациона: 397,24 руб.

Стоимость по плану: 0 руб.

Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

нь: 4  
 деля: 1  
 зон: Зима-весна сад  
 возрастная категория: Дети-сад



" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовска ДС  
 №21 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М.П. 27 декабря 2021 г.  
 Подпись

Примерное двухнедельное циклическое меню

№ порции	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	
	<b>Завтрак</b>												
8,1	Каша кукурузная молочная+		200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68	
268	Бутерброды с маслом+		5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
480	Какао-напиток «Несвик»		200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	
	<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>18,87</b>	<b>17,35</b>	<b>78</b>	<b>547,46</b>	<b>0,3</b>	<b>0,26</b>	<b>6,37</b>	<b>446,73</b>	<b>3,35</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	<b>Итого:</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>												
0,13	Сметана в суп+		10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
495	Суп из св/мороженых овощей		200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8	
239,1	Мясо для супа (куры)+		15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	
222	Зелень в суп+		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
60,1	Икра свекольная+		60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
203,1	Напиток брусничный+		200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16	0003 (№ 203,1)
104,2	Картофельное пюре+		150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами+		120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1	
	<b>Итого:</b>		<b>811</b>	<b>32,773</b>	<b>33,628</b>	<b>100,152</b>	<b>814,345</b>	<b>0,444</b>	<b>1,093</b>	<b>54,29</b>	<b>220,97</b>	<b>7,863</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,18	Вафли+		25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
281,1	Ряженка*+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	
	<b>Итого:</b>		<b>205</b>	<b>5,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,56</b>	<b>144,08</b>	<b>0,045</b>	<b>0,025</b>	<b>0,54</b>	<b>224,7</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
33	Чай с сахаром+		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
178,1	Лапшевник с творогом+		200	18,91	3,35	47,31	288,03	0,1	0,16	0,155	92,88	1,16	
	<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>21,69</b>	<b>4,02</b>	<b>62,854</b>	<b>415,91</b>	<b>0,148</b>	<b>0,198</b>	<b>0,285</b>	<b>110,35</b>	<b>2,61</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 011</b>	<b>78,973</b>	<b>59,958</b>	<b>270,366</b>	<b>1 964,475</b>	<b>0,967</b>	<b>1,596</b>	<b>226,485</b>	<b>1 018,75</b>	<b>16,293</b>	

Стоимость рациона: 397,24 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна 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	
	Завтрак												
266,1	Бутерброды с маслом+		0/0	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87	
312,2	Икра кабачковая порционная+		60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	
24,1	Омлет с сыром+		110	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33	
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
	Итого:		370	16,11	23,81	46,436	460,76	0,168	0,556	5,64	226,16	3,21	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Итого:		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+		10	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	
267	Жаркое домашнему из говядины+		230	14,95	9,2	25,53	248,4	0,179	0,23	10,58	36,8	3,22	
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
309,1	Огурцы консервированные порциями+		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
0,12	Сок персиковый+		200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8	
91,1	Суп из овощей с фасолью+		200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58	
222	Зелень в суп+		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	
	Итого:		756	21,149	15,689	86,843	571,08	0,373	0,44	33,513	116,32	8,023	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
302,1	Сырная палочка+		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	Итого:		270	13,696	30,934	44,274	508,28	0,146	0,256	1,194	356,508	0,924	
	Ужин												
311,1	Томаты консервированные порциями+		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
264,1	Печень по-деревенски+		160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18	
139,1	Напиток клюквенный+		200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22	0002 (№ 700)
	Итого:		450	36,76	27,49	60,462	658,09	0,75	0,046	92,55	66,46	16,69	
	Итого за день:		1 946	88,515	98,323	246,105	2 245,21	1,457	1,338	312,897	805,448	29,647	

Стоимость рациона: 397,24 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 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)
- 0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
- 0003 - Техничко-технологическая карта

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

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовска ДС  
 №21 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М.П. 27 декабря 2021 г.  
 Подпись: *Г. А. Крамчанинова*

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Нижневартовска Детский сад №21

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	
	<b>Завтрак</b>												
100,2	Бутерброд с сыром+		30/5/15,957	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
144,2	Запеканка из творога+		120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>380,957</b>	<b>28,96</b>	<b>29,93</b>	<b>44,926</b>	<b>555,75</b>	<b>0,19</b>	<b>0,67</b>	<b>1,57</b>	<b>385,63</b>	<b>2,33</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	<b>Итого:</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>	
	<b>Обед</b>												
220,1	Мясо для супа 1 +		25	4,063	2,625		39,688	0,008	0,025		4,688	0,25	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+		200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716	
250,1	Котлеты+		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
212,1	Капуста тушённая+		150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	
273	Напиток "Валитек"+		200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>		<b>713</b>	<b>30,548</b>	<b>25,82</b>	<b>92,727</b>	<b>719,618</b>	<b>0,343</b>	<b>0,333</b>	<b>76,735</b>	<b>223,938</b>	<b>8,966</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,14	Печенье+		20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
281	Кефир*+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	<b>Итого:</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>222,52</b>	<b>0,652</b>	
	<b>Ужин</b>												
123,4	Компот из плодов сушеных+		200	1,5		39,216	153,56						0001 (№ 376)
15,1	Омлет натуральный+		80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28	
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++		150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
	<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>13,88</b>	<b>19,89</b>	<b>65,75</b>	<b>490,27</b>	<b>0,138</b>	<b>0,288</b>	<b>14,17</b>	<b>103,91</b>	<b>2,98</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 863,957</b>	<b>81,788</b>	<b>82,895</b>	<b>248,343</b>	<b>2 040,628</b>	<b>0,798</b>	<b>1,663</b>	<b>103,735</b>	<b>943,998</b>	<b>15,528</b>	

Стоимость рациона: 397,24 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

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

" УТВЕРЖДАЮ":  
МДОУ города Нижневартовска ДС  
№21 "Звездочка"  
Крамчанинова Г. А.  
М.П. 27 декабря 2021 г.  
Подпись



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг, А			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом+		5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
146,1	Пудинг из творога+		120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61	
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
	<b>Итого:</b>		<b>385</b>	<b>20,83</b>	<b>25,98</b>	<b>59,676</b>	<b>544,55</b>	<b>0,176</b>	<b>0,556</b>	<b>1,38</b>	<b>202,47</b>	<b>3,84</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы+		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	<b>Итого:</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>	
	<b>Обед</b>												
0,13	Сметана в суп+		10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
478	Оладьи из печени (запеченные)		80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+		200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+		150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5	
220,1	Мясо для супа 1 +		10	1,625	1,05		15,875	0,003	0,01		1,875	0,1	
126,1	Компот из смородины черной+		200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85	0001 (№ 375)
	<b>Итого:</b>		<b>708</b>	<b>25,33</b>	<b>20,735</b>	<b>94,345</b>	<b>650,145</b>	<b>0,505</b>	<b>13,468</b>	<b>165,17</b>	<b>184,751</b>	<b>12,315</b>	
	<b>Полдник</b>												
281	Кефир+		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
0,4	Пряники+		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>6,9</b>	<b>7,165</b>	<b>23,94</b>	<b>187,69</b>	<b>0,087</b>	<b>0,322</b>	<b>1,26</b>	<b>222,52</b>	<b>0,652</b>	
	<b>Ужин</b>												
309,1	Огурцы консервированные порциями+		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
0,1	Хлеб пшеничный+		50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
275	Компот из консервированных плодов+		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	
320,1	Рулет картофельный с яйцом+		180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498	
	<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>18,434</b>	<b>18,161</b>	<b>107,205</b>	<b>668,595</b>	<b>0,416</b>	<b>0,479</b>	<b>44,43</b>	<b>103,14</b>	<b>5,247</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 913</b>	<b>72,994</b>	<b>72,131</b>	<b>306,166</b>	<b>2 138,28</b>	<b>1,224</b>	<b>14,875</b>	<b>222,24</b>	<b>720,881</b>	<b>22,654</b>	

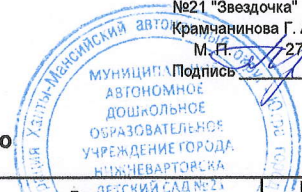
Стоимость рациона: 397,24 руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ города Нижневартовска ДС  
 №21 "Звездочка"  
 Крамчанинова Г. А.  
 М.П. 27 декабря 2021 г.  
 Подпись: \_\_\_\_\_



День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна 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>												
480	Какао-напиток «Несквик»		200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	
268	Бутерброды с маслом+		5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
24,1	Омлет с сыром+		110	10,1	10,3	1,5	138,7	0,04	0,24	0,19	148,6	1,33	
271,1	Консервированная кукуруза порциями+		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	
	<b>Итого:</b>		<b>425</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>												
0,23	Груша+		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	<b>Итого:</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>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
	<b>Обед</b>												
300,2	Клѐцки+		25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
253,2	Суп картофельный с клецками+		200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	
0,04	Сок тыквенный+		200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	
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	
260	Плов из птицы*+		210	20,3	17	35,69	377	0,06	0,12	1,01	47,5	2,19	
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
311,1	Томаты консервированные порциями+		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
	<b>Итого:</b>		<b>753</b>	<b>29,798</b>	<b>22,904</b>	<b>104,479</b>	<b>764,372</b>	<b>0,292</b>	<b>0,264</b>	<b>31,434</b>	<b>154,203</b>	<b>6,376</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячѐнное+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
334	Плюшка новомосковская+		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	0003 (№ 334)
	<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>9,883</b>	<b>9,5</b>	<b>47,49</b>	<b>313,4</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,86</b>	
	<b>Ужин</b>												
112,1	Котлеты рыбные+		80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	
212,1	Капуста тушѐнная+		150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
132	Кисель из кураги+		200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	0001 (№ 380)
	<b>Итого:</b>		<b>460</b>	<b>22</b>	<b>11,76</b>	<b>77,05</b>	<b>492,56</b>	<b>0,178</b>	<b>0,238</b>	<b>66,1</b>	<b>180,8</b>	<b>3,82</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 008</b>	<b>80,567</b>	<b>66,57</b>	<b>275,651</b>	<b>2 033,842</b>	<b>0,883</b>	<b>0,974</b>	<b>112,12</b>	<b>996,413</b>	<b>16,596</b>	

Стоимость рациона: 397,24 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 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":

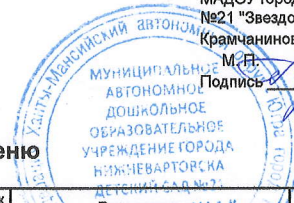
МАДОУ города Нижневартовска ДС

№21 "Звездочка"

Крамчанинова Г. А.

М.П. 27 декабря 2021 г.

Подпись



День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-весна 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., №реп.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
34	Чай с молоком+		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
7,1	Каша пшеничная молочная+		200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66	
266	Бутерброды с джемом+		50/20	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	
	<b>Итого:</b>		<b>470</b>	<b>16,01</b>	<b>11,33</b>	<b>94,48</b>	<b>548,1</b>	<b>0,07</b>	<b>24,11</b>	<b>1,89</b>	<b>271,44</b>	<b>4,54</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,21	Мандарины+		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>	
	<b>Обед</b>												
528	Соус красный основной+		25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	
239,1	Мясо для супа (куры)+		15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
128	Компот из смеси сухофруктов+		200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
67,1	Борщ с картофелем+		200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024	
250,2	Биточки+		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
166,1	Картофельное пюре+		150	3,24	1,14	21,72	116,94						
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,13	Сметана в суп+		10	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
309,1	Огурцы консервированные порциями+		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
	<b>Итого:</b>		<b>798</b>	<b>35,929</b>	<b>26,439</b>	<b>107,142</b>	<b>808,859</b>	<b>0,295</b>	<b>0,317</b>	<b>19,768</b>	<b>187,674</b>	<b>6,99</b>	
	<b>Полдник</b>												
281,1	Ряженка+		180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	
0,18	Вафли+		25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	<b>Итого:</b>		<b>205</b>	<b>5,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,56</b>	<b>144,08</b>	<b>0,045</b>	<b>0,025</b>	<b>0,54</b>	<b>224,7</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Ужин</b>												
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+		10	0,1	7,3	0,1	66,06		0,01		2,4	0,02	
0,12	Сок персиковый+		200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8	
180,1	Вареники ленивые+		150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975	
182,1	Соус молочный (сладкий)+		10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
0,1	Хлеб пшеничный+		20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
	<b>Итого:</b>		<b>390</b>	<b>20,92</b>	<b>25,71</b>	<b>71,136</b>	<b>593,705</b>	<b>0,147</b>	<b>0,412</b>	<b>12,28</b>	<b>186,77</b>	<b>3,195</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 963</b>	<b>79,369</b>	<b>68,699</b>	<b>299,818</b>	<b>2 132,744</b>	<b>0,617</b>	<b>24,894</b>	<b>72,478</b>	<b>905,584</b>	<b>15,095</b>	

Стоимость рациона: 397,24 руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: зима-весна 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	Са	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
3,1	Каша рисовая молочная+		200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+		8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	
35,1	Кофейный напиток+		200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	0001 (№ 395)
	<b>Итого:</b>		<b>463,638</b>	<b>11,92</b>	<b>14,97</b>	<b>49,906</b>	<b>379,66</b>	<b>0,14</b>	<b>0,46</b>	<b>2,29</b>	<b>344,44</b>	<b>1,15</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,29	Яблоко+		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	<b>Итого:</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>												
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+		80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	
103,1	Макаронные изделия отварные+		150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+		200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	
0,2	Чеснок+		3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
312,2	Икра кабачковая порционная+		60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	
0,09	Хлеб ржаной+		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,04	Сок тыквенный+		200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
	<b>Итого:</b>		<b>748</b>	<b>39,805</b>	<b>18,969</b>	<b>126,421</b>	<b>673,064</b>	<b>0,48</b>	<b>0,388</b>	<b>22,094</b>	<b>153,544</b>	<b>6,789</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,17	Джем+		20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1	
37,1	Молоко кипяченое+		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
147,2	Блины+		70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928	
	<b>Итого:</b>		<b>290</b>	<b>9,96</b>	<b>8,179</b>	<b>52,68</b>	<b>302,8</b>	<b>0,146</b>	<b>0,195</b>	<b>9,04</b>	<b>237,6</b>	<b>1,128</b>	
	<b>Ужин</b>												
248	Сепьдь с раст. маслом+		60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01	
34,1	Чай с лимоном+		200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
104,2	Картофельное пюре+		150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	
0,1	Хлеб пшеничный+		30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
	<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>15,48</b>	<b>13,245</b>	<b>60,109</b>	<b>429,176</b>	<b>0,246</b>	<b>0,186</b>	<b>19,116</b>	<b>116,98</b>	<b>3,137</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 041,638</b>	<b>77,205</b>	<b>55,403</b>	<b>298,916</b>	<b>1 827,379</b>	<b>1,042</b>	<b>1,249</b>	<b>217,539</b>	<b>868,564</b>	<b>14,404</b>	

Стоимость рациона: 397,24 руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

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