

День: 1

Сезон: Лето-осень 2024 г. Ясли 77

Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска детский сад № 77

"Эрудит"

Ахтямова Е. Н.

М. П. 28.06.2024 г.

Подпись

### Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1,1	Масло+	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		1,2	0,007
0,25	Батон Сдобный+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>6,823</b>	<b>7,891</b>	<b>35,786</b>	<b>240,41</b>	<b>0,148</b>	<b>0,385</b>	<b>1,71</b>	<b>351,74</b>	<b>1,187</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	300									
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	13,5	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>395</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
73,1	Щи из свежей капусты+	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
227,2	Плов из говядины+	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067
311,1	Томаты консервированные порциями+	40	0,44	0,04	1,4	24	0,008	0,012	9	6	0,48
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
	<b>Итого:</b>	<b>544</b>	<b>15,42</b>	<b>15,03</b>	<b>81,85</b>	<b>534,143</b>	<b>0,191</b>	<b>0,132</b>	<b>29,373</b>	<b>145,227</b>	<b>5,873</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>180</b>	<b>6,87</b>	<b>7,733</b>	<b>31,11</b>	<b>221,535</b>	<b>0,086</b>	<b>0,278</b>	<b>1,05</b>	<b>189,78</b>	<b>0,858</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
167,1	Картофельное пюре запеченное+	180	4,7	4,3	30,8	180,4	0,19	0,16	15,83	55,52	1,61
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>	<b>460</b>	<b>13,54</b>	<b>10,33</b>	<b>68,992</b>	<b>418,177</b>	<b>0,286</b>	<b>0,213</b>	<b>19,83</b>	<b>102,007</b>	<b>3,58</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 914</b>	<b>42,691</b>	<b>41,022</b>	<b>227,048</b>	<b>1 454,811</b>	<b>0,739</b>	<b>1,027</b>	<b>208,713</b>	<b>817,453</b>	<b>13,59</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,744</b>	<b>47,867</b>	<b>214,82</b>	<b>1 501,53</b>	<b>7,875</b>	<b>1,056</b>	<b>128,983</b>	<b>782,669</b>	<b>13,907</b>

Стоимость рациона: 161,13 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 181,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

День: 2

Сезон: Лето-осень 2024 г. Ясли 77  
Возрастная категория: ясли



### Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1,1	Масло+	6	0,051	4,346	0,077	39,6					
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,009		1,44	0,009
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>13,421</b>	<b>14,426</b>	<b>57,201</b>	<b>411,14</b>	<b>0,168</b>	<b>0,417</b>	<b>2,67</b>	<b>339,47</b>	<b>1,579</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	300									
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>19,5</b>	<b>0,902</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>32,08</b>	<b>18,02</b>	<b>101,574</b>	<b>584,17</b>	<b>0,338</b>	<b>0,314</b>	<b>61,31</b>	<b>138,578</b>	<b>5,438</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>12,496</b>	<b>29,634</b>	<b>41,974</b>	<b>482,68</b>	<b>0,136</b>	<b>0,256</b>	<b>0,934</b>	<b>289,488</b>	<b>0,894</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,133		27,608	115,413			0,12	6,48	0,16
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>4,129</b>	<b>7,596</b>	<b>50,984</b>	<b>293,373</b>	<b>0,167</b>	<b>0,147</b>	<b>34,692</b>	<b>55,552</b>	<b>2,26</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 896</b>	<b>63,252</b>	<b>69,751</b>	<b>267,483</b>	<b>1 836,838</b>	<b>0,839</b>	<b>1,209</b>	<b>107,106</b>	<b>842,588</b>	<b>11,073</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>59,744</b>	<b>47,867</b>	<b>214,82</b>	<b>1 501,53</b>	<b>7,875</b>	<b>1,056</b>	<b>128,983</b>	<b>782,669</b>	<b>13,907</b>

Стоимость рациона: 161,13 руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 181,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.



" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города  
Нижевартовска детский сад № 77

"Эрудит"  
Ахтямова Е. Н.

М. П. 28.06.2024 г.  
Подпись

День: 3

Сезон: Лето-осень 2024 г. Ясли 77  
Возрастная категория: ясли

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
268	Бутерброды с маслом+	22,5/3,75	1,838	5,663	10,965	102	0,038	0,023		6,975	0,465
2,1	Каша пшённая молочная+	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>10,598</b>	<b>10,663</b>	<b>50,195</b>	<b>383,7</b>	<b>0,218</b>	<b>0,193</b>	<b>0,77</b>	<b>160,505</b>	<b>2,385</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,43	Слива+	75	0,825	0,3	7,95	36,21	0,007	0,007	11,25	24,75	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>0,825</b>	<b>0,3</b>	<b>7,95</b>	<b>36,21</b>	<b>0,007</b>	<b>0,007</b>	<b>11,25</b>	<b>38,25</b>	<b>1,352</b>
<b>Обед</b>											
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5	0,043	3,621	0,064	33,021		0,007		1,2	0,007
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
282,1	Сёмга припущенная+	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,052	0,075	1,365	29,47	0,42
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	3									
65,1	Борщ+	150	1,1	2,9	6,1	53,9	0,02	0,02	5,31	24,26	0,62
164,1	Картофель отварной+	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>27,833</b>	<b>16,581</b>	<b>70,326</b>	<b>533,431</b>	<b>0,263</b>	<b>0,251</b>	<b>27,104</b>	<b>130,493</b>	<b>4,329</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>4,83</b>	<b>4,17</b>	<b>18,3</b>	<b>128,08</b>	<b>0,035</b>	<b>0,022</b>	<b>0,45</b>	<b>187,5</b>	<b>0,24</b>
<b>Ужин</b>											
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	150	2,1	11,425	10,925	156,025	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>10,28</b>	<b>17,335</b>	<b>45,697</b>	<b>376,102</b>	<b>0,129</b>	<b>0,095</b>	<b>18,05</b>	<b>85,437</b>	<b>2,71</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 868</b>	<b>54,365</b>	<b>49,049</b>	<b>192,468</b>	<b>1 457,523</b>	<b>0,651</b>	<b>0,567</b>	<b>57,624</b>	<b>602,185</b>	<b>11,016</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,344</b>	<b>48,087</b>	<b>217,64</b>	<b>1 517,56</b>	<b>7,887</b>	<b>1,049</b>	<b>128,941</b>	<b>775,636</b>	<b>14,01</b>

Стоимость рациона: 161,13 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 181,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

День: 4

Сезон: Лето-осень 2024 г. Ясли 77  
 Возрастная категория: ясли



"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
 Нижневартовска детский сад № 77  
 "Эрудит"  
 Ахтямова Е. Н.

М. П. 28.06.2024 г.

Подпись

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
1,1	Масло+	6	0,051	4,346	0,077	39,6		0,009		1,44	0,009
8,1	Каша кукурузная молочная+	180	10,44	4,92	45,72	272,88	0,096	0,204	0,84	177,672	1,512
0,25	Батон Сдобный+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>366</b>	<b>14,671</b>	<b>10,736</b>	<b>70,519</b>	<b>439,29</b>	<b>0,194</b>	<b>0,421</b>	<b>1,71</b>	<b>364,872</b>	<b>2,531</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,32	Нектарин+	75	0,795	0,24	6,638	33	0,025	0,02	4,05	13,5	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>0,795</b>	<b>0,24</b>	<b>6,638</b>	<b>33</b>	<b>0,025</b>	<b>0,02</b>	<b>4,05</b>	<b>4,5</b>	<b>0,21</b>
<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,538	0,088	0,038		17,5	1,95
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
261	Котлеты рубленые из птицы*+	50	8,025	7,233	8,317	130,833	0,058	0,083	0,45	21,417	0,808
212,1	Капуста тушённая+	150	4,125	9,195	16,935	151,92	0,06	0,09	65,055	101,58	2,025
	<b>Итого:</b>	<b>647</b>	<b>24,701</b>	<b>22,7</b>	<b>88,173</b>	<b>646,422</b>	<b>0,331</b>	<b>0,354</b>	<b>85,385</b>	<b>197,143</b>	<b>6,73</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
<b>Ужин</b>											
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
16,1	Сырники из творога+	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>14,66</b>	<b>7,207</b>	<b>54,795</b>	<b>337,86</b>	<b>0,204</b>	<b>0,557</b>	<b>198,44</b>	<b>288,057</b>	<b>7,068</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 933</b>	<b>60,407</b>	<b>47,538</b>	<b>243,965</b>	<b>1 632,062</b>	<b>0,811</b>	<b>1,523</b>	<b>290,365</b>	<b>1 027,972</b>	<b>17,083</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,344</b>	<b>48,087</b>	<b>217,64</b>	<b>1 517,56</b>	<b>7,887</b>	<b>1,049</b>	<b>128,941</b>	<b>775,636</b>	<b>14,01</b>

Стоимость рациона: 161,13 руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 181,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

День: 5

Сезон: Лето-осень 2024 г. Ясли 77  
Возрастная категория: ясли



### Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная+	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,333	2	140	0,05	0,283	0,15	68,333	1,6
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>16,42</b>	<b>19,023</b>	<b>32,044</b>	<b>365,82</b>	<b>0,17</b>	<b>0,325</b>	<b>4,9</b>	<b>272,773</b>	<b>2,63</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	13,5	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
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
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
220,1	Мясо для супа+	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	
104,2	Картофельное пюре+	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876
79,1	Рассольник домашний+	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
	<b>Итого:</b>	<b>663</b>	<b>19,259</b>	<b>14,144</b>	<b>71,035</b>	<b>490,376</b>	<b>0,296</b>	<b>0,233</b>	<b>32,466</b>	<b>162,48</b>	<b>5,213</b>
<b>Полдник</b>											
281,3	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>9,16</b>	<b>8,48</b>	<b>62,23</b>	<b>362,1</b>	<b>0,13</b>	<b>0,28</b>	<b>1,4</b>	<b>201,15</b>	<b>0,837</b>
<b>Ужин</b>											
314,1	Соус томатный+	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
171,1	Запеканка овощная+	200	6,853	7,667	40,053	247,067	0,187	0,16	21,8	81,373	2,24
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>9,358</b>	<b>10,682</b>	<b>62,508</b>	<b>374,717</b>	<b>0,236</b>	<b>0,189</b>	<b>25,655</b>	<b>106,523</b>	<b>4,12</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 978</b>	<b>54,497</b>	<b>52,351</b>	<b>234,942</b>	<b>1 623,424</b>	<b>0,846</b>	<b>1,05</b>	<b>68,171</b>	<b>770,676</b>	<b>14,527</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,344</b>	<b>48,087</b>	<b>217,64</b>	<b>1 517,56</b>	<b>7,887</b>	<b>1,049</b>	<b>128,941</b>	<b>775,636</b>	<b>14,01</b>

Стоимость рациона: 161,13 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

181,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска детский сад № 77  
"Эрудит"  
Ахтямова Е. Н.  
М. П. 28.06.2024 г.

День: 8

Сезон: Лето-осень 2024 г. Ясли 77  
Возрастная категория: ясли

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептур	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
<b>Завтрак</b>											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	21,951/3,659/4,67	1,829	4,924	0,044	41,963	51,805		0,007	79,171	0,095
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>6,629</b>	<b>9,324</b>	<b>24,544</b>	<b>201,063</b>	<b>51,875</b>	<b>0,22</b>	<b>1,097</b>	<b>282,001</b>	<b>1,225</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,29	Яблоко+	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	13,5	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>7,35</b>	<b>32,01</b>	<b>0,022</b>	<b>0,015</b>	<b>123,75</b>	<b>12</b>	<b>1,65</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,08	20,985	139,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095
264,1	Печень по-деревенски+	60	12,65	10,19	8,79	177,75	0,255		28,24	17,47	5,69
72,1	Борщ украинский+	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
	<b>Итого:</b>	<b>673</b>	<b>26,46</b>	<b>23,5</b>	<b>82,362</b>	<b>648,952</b>	<b>0,548</b>	<b>0,241</b>	<b>63,042</b>	<b>166,372</b>	<b>10,652</b>
<b>Полдник</b>											
332	Рулет с маком+	50	3,45	5,108	25,208	160,5	0,051		0,015	117,592	1,083
281	Кефир*+	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>8,858</b>	<b>31,208</b>	<b>235,5</b>	<b>0,111</b>	<b>0,26</b>	<b>1,065</b>	<b>297,592</b>	<b>1,233</b>
<b>Ужин</b>											
265,2	Плов с изюмом+	150	2,01	1,23	9,44	57,93	0,05	0,07	1,94	55,85	0,7
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
123,2	Компот из свежих плодов груш+	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>3,45</b>	<b>1,47</b>	<b>25,358</b>	<b>128,01</b>	<b>0,09</b>	<b>0,093</b>	<b>2,585</b>	<b>74,81</b>	<b>2,215</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 898</b>	<b>44,369</b>	<b>43,183</b>	<b>170,822</b>	<b>1 245,535</b>	<b>52,646</b>	<b>0,829</b>	<b>191,54</b>	<b>846,274</b>	<b>16,977</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,344</b>	<b>48,087</b>	<b>217,64</b>	<b>1 517,56</b>	<b>7,887</b>	<b>1,049</b>	<b>128,941</b>	<b>775,636</b>	<b>14,01</b>

Стоимость рациона: 161,13 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 181,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

День: 9

Сезон: Лето-осень 2024 г. Ясли 77  
Возрастная категория: ясли



**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
25,2	Запеканка из творога+	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
36	Какао на молоке+	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>305</b>	<b>29,04</b>	<b>11,625</b>	<b>61,739</b>	<b>459,5</b>	<b>0,202</b>	<b>0,563</b>	<b>2,43</b>	<b>385,89</b>	<b>1,84</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,02	Бананы+	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	13,5	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>564</b>	<b>30,65</b>	<b>9,41</b>	<b>75,33</b>	<b>493,85</b>	<b>0,362</b>	<b>0,33</b>	<b>13,73</b>	<b>111,39</b>	<b>7,188</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	150	16,9	12,68	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,252
141,1	Напиток из черной смородины	150	0,3		19,1	74,2		0,03	4,5	20,15	0,32
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>18,52</b>	<b>12,92</b>	<b>34,25</b>	<b>324,85</b>	<b>0,26</b>	<b>0,045</b>	<b>14,625</b>	<b>67,83</b>	<b>2,352</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 734</b>	<b>84,915</b>	<b>40,685</b>	<b>210,909</b>	<b>1 519,165</b>	<b>0,911</b>	<b>1,185</b>	<b>39,065</b>	<b>744,51</b>	<b>12,824</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,344</b>	<b>48,087</b>	<b>217,64</b>	<b>1 517,56</b>	<b>7,887</b>	<b>1,049</b>	<b>128,941</b>	<b>775,636</b>	<b>14,01</b>

Стоимость рациона: 161,13 руб.  
Стоимость по плану: 185 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 181,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.



День: 10

Сезон: Лето-осень 2024 г. Ясли 77  
 Возрастная категория: ясли

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,25	Батон Сдобный+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
37,1	Молоко кипячённое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>21,18</b>	<b>19,77</b>	<b>24,11</b>	<b>356,69</b>	<b>0,163</b>	<b>0,603</b>	<b>1,005</b>	<b>262,78</b>	<b>3,04</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,16	Абрикосы+	75	0,675	0,075	6,75	29	0,022	0,045	7,5	13,5	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>6,75</b>	<b>29</b>	<b>0,022</b>	<b>0,045</b>	<b>7,5</b>	<b>21</b>	<b>0,525</b>
<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
163,1	Капуста тушённая+	150	4,75	4,125	19,375	117,5	0,063	0,075	39,725	98,025	1,475
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
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
262	Фрикадельки из птицы*+	80	11,114	8,554	7,2	150,154	0,062	0,086	0,394	27,815	0,985
	<b>Итого:</b>	<b>642</b>	<b>26,394</b>	<b>20,969</b>	<b>77,787</b>	<b>585,744</b>	<b>0,284</b>	<b>0,301</b>	<b>108,902</b>	<b>194,91</b>	<b>6,088</b>
<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
334	Плюшка новомосковская+	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,45</b>	<b>7,35</b>	<b>38,95</b>	<b>256</b>	<b>0,116</b>	<b>0,02</b>	<b>0,481</b>	<b>204,1</b>	<b>0,81</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	40	0,9	3,1	4,9	44,6	0,02	0,02	7,13	17,66	0,49
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
225,1	Залеканка из печени с рисом+	150	25,331	7,575	21	253,575	0,143		15,278	19,815	3,21
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>28,811</b>	<b>11,035</b>	<b>52,012</b>	<b>412,835</b>	<b>0,227</b>	<b>0,163</b>	<b>220,312</b>	<b>59,135</b>	<b>9,418</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 957</b>	<b>85,51</b>	<b>59,199</b>	<b>199,609</b>	<b>1 640,269</b>	<b>0,812</b>	<b>1,132</b>	<b>338,2</b>	<b>755,425</b>	<b>19,883</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,344</b>	<b>48,087</b>	<b>217,64</b>	<b>1 517,56</b>	<b>7,887</b>	<b>1,049</b>	<b>128,941</b>	<b>775,636</b>	<b>14,01</b>

Стоимость рациона: 161,13 руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 181,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска детский сад № 77  
"Эрудит"  
Ахтямова Е. Н.  
М. П. 28.06.2024 г.  
Подпись

День: 11

Сезон: Лето-осень 2024 г. Ясли 77  
Возрастная категория: ясли

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептур уры	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
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,92	45,72	272,88	0,168	0,216	0,84	167,34	2,388
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>14,79</b>	<b>13,67</b>	<b>71,052</b>	<b>466,8</b>	<b>0,268</b>	<b>0,436</b>	<b>1,71</b>	<b>355,5</b>	<b>3,448</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	300									
0,27	Персики+	75	0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	13,5	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>0,675</b>	<b>0,075</b>	<b>7,125</b>	<b>30,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,06</b>	<b>7,5</b>	<b>15</b>	<b>0,45</b>
	<b>Обед</b>										
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,44	Сок фруктовый+	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
215,1	Огурцы свежие порциями+	30	0,225	0,03	0,6	3,375	0,008	0,008	2,1	5,1	0,15
250,3	Шницели+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
314,1	Соус томатный+	30	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42
	<b>Итого:</b>	<b>629</b>	<b>29,595</b>	<b>17,75</b>	<b>113,537</b>	<b>624,482</b>	<b>0,41</b>	<b>0,275</b>	<b>15,86</b>	<b>159,957</b>	<b>6,069</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье+	50	4,2	6,638	41,85	244,225	0,043	0,03		16,3	1,18
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>10,638</b>	<b>48,95</b>	<b>322,025</b>	<b>0,083</b>	<b>0,19</b>	<b>0,78</b>	<b>169,68</b>	<b>1,25</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56
180,1	Вареники ленивые+	160	19,733	19,013	27,947	362,8	0,08	0,32	0,267	174,507	1,04
132	Кисель из кураги+	160	0,853		30,938	131,989		0,021	0,32	19,723	0,48
182,1	Соус молочный (сладкий)+	50	1	2	7,5	50		0,05	0,15	30,85	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>24,227</b>	<b>21,493</b>	<b>80,064</b>	<b>615,589</b>	<b>0,15</b>	<b>0,421</b>	<b>0,737</b>	<b>239,079</b>	<b>3,18</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 984</b>	<b>77,387</b>	<b>63,626</b>	<b>320,728</b>	<b>2 059,346</b>	<b>0,94</b>	<b>1,383</b>	<b>26,587</b>	<b>952,716</b>	<b>14,399</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,344</b>	<b>48,087</b>	<b>217,64</b>	<b>1 517,56</b>	<b>7,887</b>	<b>1,049</b>	<b>128,941</b>	<b>775,636</b>	<b>14,01</b>

Стоимость рациона: 161,13 руб.

Стоимость по плану: 185 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

181,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

День: 12

Сезон: Лето-осень 2024 г. Ясли 77  
 Возрастная категория: ясли



### Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
1,1	Масло+	6	0,051	4,346	0,077	39,6					
0,25	Батон городской+	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		1,44	0,009
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,32	6,12	26,28	189,6	0,144	0,204	0,864	186,96	1,068
36,2	Какао на молоке	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>366</b>	<b>13,111</b>	<b>13,836</b>	<b>54,361</b>	<b>395,82</b>	<b>0,252</b>	<b>0,231</b>	<b>2,814</b>	<b>375,64</b>	<b>1,827</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	300									
0,23	Груша+	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	13,5	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>
	<b>Обед</b>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,538	0,088	0,038		17,5	1,95
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	135	9,24	5,6	9,28	124	0,06	0,51	71,6	15,3	1
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	150	1,7	1,1	11,9	67,1	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>539</b>	<b>19,89</b>	<b>10,785</b>	<b>58,185</b>	<b>409,163</b>	<b>0,233</b>	<b>0,643</b>	<b>89,39</b>	<b>80,75</b>	<b>4,348</b>
	<b>Полдник</b>										
151,1	Булочки с изюмом+	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33
281,3	Снежок	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>10,2</b>	<b>10,5</b>	<b>54,9</b>	<b>332,7</b>	<b>0,16</b>	<b>0,3</b>	<b>1,48</b>	<b>229,31</b>	<b>1,48</b>
	<b>Ужин</b>										
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
116,1	Суфле рыбное+	100	16,033	3,05	0,133	92,033	0,083	0,133	0,7	40,75	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>19,85</b>	<b>6,357</b>	<b>33,297</b>	<b>273,62</b>	<b>0,215</b>	<b>0,231</b>	<b>10,802</b>	<b>81,059</b>	<b>3,213</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 870</b>	<b>63,352</b>	<b>41,5</b>	<b>207,868</b>	<b>1 441,715</b>	<b>0,874</b>	<b>1,426</b>	<b>108,236</b>	<b>794,509</b>	<b>12,595</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>60,344</b>	<b>48,087</b>	<b>217,64</b>	<b>1 517,56</b>	<b>7,887</b>	<b>1,049</b>	<b>128,941</b>	<b>775,636</b>	<b>14,01</b>

Стоимость рациона: 161,13 руб.  
 Стоимость по плану: 185 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 181,17 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска детский сад № 77  
"Эрудит"  
Ахтямова Е. Н.  
28/06. 2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 1

Сезон: Лето-осень 2024 г. Сад 77  
Возрастная категория: сад

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
0,25	Батон Сдобный+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>437</b>	<b>8,336</b>	<b>10,645</b>	<b>43,017</b>	<b>299,9</b>	<b>0,168</b>	<b>0,505</b>	<b>2,26</b>	<b>269,26</b>	<b>1,394</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300								13,5	0,003
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>400</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>29,5</b>	<b>2,203</b>
<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
227,2	Плов из говядины+	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,125		33,155	130,095	0,015	0,06	1,875	43,425	1,17
311,1	Томаты консервированные порциями+	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
73,1	Щи из свежей капусты+	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,024	0,024	10,02	31,584	0,475
	<b>Итого:</b>	<b>642</b>	<b>19,742</b>	<b>19,376</b>	<b>95,76</b>	<b>650,239</b>	<b>0,252</b>	<b>0,163</b>	<b>31,995</b>	<b>148,968</b>	<b>7,062</b>
<b>Полдник</b>											
0,14	Печенье+	50	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>230</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>											
167,1	Картофельное пюре запеченное+	250	6,6	6	42,7	250,6	0,26	0,22	21,99	77,12	2,24
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>16,9</b>	<b>12,23</b>	<b>89,317</b>	<b>527,17</b>	<b>0,368</b>	<b>0,281</b>	<b>25,99</b>	<b>126,32</b>	<b>3,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 249</b>	<b>51,918</b>	<b>49,446</b>	<b>261,834</b>	<b>1 707,679</b>	<b>0,905</b>	<b>1,291</b>	<b>226,505</b>	<b>796,568</b>	<b>15,111</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,785</b>	<b>61,412</b>	<b>295,905</b>	<b>2 004,761</b>	<b>1,088</b>	<b>3,709</b>	<b>167,859</b>	<b>964,885</b>	<b>17,625</b>

Стоимость рациона: 180,41 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 221,66 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска детский сад № 77  
"Эрудит"

Ахтямова Е. Н.

28.06.2024 г.

Подпись

День: 2

Сезон: Лето-осень 2024 г. Сад 77

Возрастная категория: сад

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007			
36	Какао на молоке+	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	1,68	0,014
0,25	Батон городской+	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		243,05	0,9
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>427</b>	<b>16,996</b>	<b>17,995</b>	<b>72,477</b>	<b>518,416</b>	<b>0,226</b>	<b>0,54</b>	<b>3,464</b>	<b>432,49</b>	<b>2,061</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	13,5	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>400</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+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
492	Язык отварной	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
273	Напиток "Валитек"+	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	180	2,016	2,88	8,554	67,414	0,05	0,065	4,817	47,462	0,468
103,1	Макаронные изделия отварные+	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
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>696</b>	<b>39,734</b>	<b>22,028</b>	<b>119,699</b>	<b>702,81</b>	<b>0,427</b>	<b>0,242</b>	<b>11,469</b>	<b>165,631</b>	<b>7,788</b>
<b>Полдник</b>											
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
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>13,696</b>	<b>30,934</b>	<b>44,274</b>	<b>508,28</b>	<b>0,146</b>	<b>0,256</b>	<b>1,194</b>	<b>356,508</b>	<b>0,924</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
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
129,1	Кисель из клюквы+	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>5,35</b>	<b>8,44</b>	<b>59,982</b>	<b>343,16</b>	<b>0,188</b>	<b>0,158</b>	<b>39,6</b>	<b>60,12</b>	<b>2,19</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 223</b>	<b>77,276</b>	<b>79,497</b>	<b>317,432</b>	<b>2 159,966</b>	<b>1,027</b>	<b>1,246</b>	<b>65,727</b>	<b>1</b>	<b>13,566</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,785</b>	<b>61,412</b>	<b>295,905</b>	<b>2 004,761</b>	<b>1,088</b>	<b>3,709</b>	<b>167,859</b>	<b>964,885</b>	<b>17,625</b>

Стоимость рациона: 180,41 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 221,66 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

День: 3

Сезон: Лето-осень 2024 г. Сад 77  
Возрастная категория: сад



**Примерное двухнедельное циклическое меню.**

№ рецептур	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
	<b>Завтрак</b>										
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
2,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
268	Бутерброды с маслом+	30/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>12,91</b>	<b>13,49</b>	<b>61,73</b>	<b>474,08</b>	<b>0,266</b>	<b>0,229</b>	<b>0,928</b>	<b>193,097</b>	<b>2,974</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	300									
0,43	Слива+	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8
	<b>Итого:</b>	<b>400</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>46,5</b>	<b>1,803</b>
	<b>Обед</b>										
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	7	0,056	5,075	0,091	46,242		0,007		1,68	0,014
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
282,1	Сёмга припущенная+	80	21,16	1,03	0,68	96,1	0,07	0,1	1,82	39,29	0,56
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,125		29,412	115,17					
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
65,1	Борщ+	180	1,575	4,392	9,108	81	0,03	0,03	7,965	36,387	0,93
164,1	Картофель отварной+	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
58	Икра кабачковая+	50	1,167	3,833	6,167	55,667	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>681</b>	<b>36,457</b>	<b>22,153</b>	<b>82,8</b>	<b>667,53</b>	<b>0,355</b>	<b>0,353</b>	<b>31,472</b>	<b>162,329</b>	<b>5,642</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+	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>5,791</b>	<b>5</b>	<b>21,846</b>	<b>154</b>	<b>0,046</b>	<b>0,025</b>	<b>0,54</b>	<b>224,986</b>	<b>0,287</b>
	<b>Ужин</b>										
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	160	2,24	12,181	11,659	166,432	0,053	0,053	14,987	45,28	1,205
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>12,54</b>	<b>18,411</b>	<b>58,276</b>	<b>443,002</b>	<b>0,161</b>	<b>0,114</b>	<b>18,987</b>	<b>94,48</b>	<b>2,765</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 181</b>	<b>68,799</b>	<b>59,454</b>	<b>235,251</b>	<b>1 786,892</b>	<b>0,838</b>	<b>0,731</b>	<b>66,927</b>	<b>721,392</b>	<b>13,472</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,785</b>	<b>61,412</b>	<b>295,905</b>	<b>2 004,761</b>	<b>1,088</b>	<b>3,709</b>	<b>167,859</b>	<b>964,885</b>	<b>17,625</b>

Стоимость рациона: 180,41 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 221,66 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

День: 4

Сезон: Лето-осень 2024 г. Сад 77  
 Возрастная категория: сад



**Примерное 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
	<b>Завтрак</b>										
100,2	Бутерброд с сыром+	12,766/4/24	5,72	6,416	15,512	142,4	0,056	0,072	0,088	128,32	0,736
8,1	Каша кукурузная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>18,66</b>	<b>12,966</b>	<b>75,548</b>	<b>492,54</b>	<b>0,215</b>	<b>0,529</b>	<b>2,075</b>	<b>346,867</b>	<b>2,838</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	300									
0,32	Нектарин+	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	13,5	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>400</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>										
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
528	Соус красный основной+	30	0,326	0,629	1,799	14,358	0,008	0,006	1,41	1,056	0,092
245	Суп - лапша домашняя+	180	2,592	1,629	17,847	100,746	0,09	0,054	6,264	18,207	0,855
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
212,1	Капуста тушённая+	130	3,571	7,965	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751
261	Котлеты рубленные из птицы*+	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>26,065</b>	<b>23,549</b>	<b>110,455</b>	<b>751,589</b>	<b>0,414</b>	<b>0,39</b>	<b>81,689</b>	<b>201,425</b>	<b>7,348</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье+	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>6,444</b>	<b>7,424</b>	<b>22,792</b>	<b>181,552</b>	<b>0,064</b>	<b>0,17</b>	<b>1,04</b>	<b>225,616</b>	<b>0,478</b>
	<b>Ужин</b>										
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
16,1	Сырники из творога+	180	13,32	6,36	16,68	171	0,108	0,432	0,396	257,748	1,26
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>18,46</b>	<b>9,18</b>	<b>65,646</b>	<b>409,3</b>	<b>0,168</b>	<b>0,694</b>	<b>220,696</b>	<b>369,148</b>	<b>6,95</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 246</b>	<b>70,689</b>	<b>53,439</b>	<b>283,291</b>	<b>1 878,981</b>	<b>0,894</b>	<b>1,809</b>	<b>310,9</b>	<b>1 162,556</b>	<b>17,897</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,785</b>	<b>61,412</b>	<b>295,905</b>	<b>2 004,761</b>	<b>1,088</b>	<b>3,709</b>	<b>167,859</b>	<b>964,885</b>	<b>17,625</b>

Стоимость рациона: 180,41 руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 221,66 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

День: 5

Сезон: Лето-осень 2024 г. Сад 77  
 Возрастная категория: сад



**Примерное 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
	<b>Завтрак</b>										
312,2	Икра кабачковая порционная+	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
0,25	Батон Сдобный+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
36,2	Какао на молоке	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>22,91</b>	<b>27,765</b>	<b>38,456</b>	<b>496,533</b>	<b>0,221</b>	<b>0,467</b>	<b>7,025</b>	<b>375,45</b>	<b>3,64</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	300									
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	13,5	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>400</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>										
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1
79,1	Рассольник домашний+	180	2,025	4,617	13,167	109,35	0,075	0,059	9,885	26,955	0,914
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	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	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>785</b>	<b>23,81</b>	<b>17,809</b>	<b>84,554</b>	<b>599,69</b>	<b>0,382</b>	<b>0,314</b>	<b>38,345</b>	<b>198,595</b>	<b>6,531</b>
	<b>Полдник</b>										
281,3	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
301	Булочка российская+	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>10</b>	<b>9,5</b>	<b>65,53</b>	<b>387,9</b>	<b>0,13</b>	<b>0,31</b>	<b>1,67</b>	<b>237,45</b>	<b>0,867</b>
	<b>Ужин</b>										
314,1	Соус томатный+	25	0,85	2,25	3,9	40	0,01	0,01	1,4	10	0,35
171,1	Запеканка овощная+	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	<b>Итого:</b>	<b>455</b>	<b>10,2</b>	<b>10,28</b>	<b>72,534</b>	<b>414,95</b>	<b>0,251</b>	<b>0,191</b>	<b>26,1</b>	<b>106,47</b>	<b>4,067</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 330</b>	<b>67,32</b>	<b>65,384</b>	<b>270,574</b>	<b>1 939,623</b>	<b>1,004</b>	<b>1,311</b>	<b>78,14</b>	<b>950,465</b>	<b>17,408</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,785</b>	<b>61,412</b>	<b>295,905</b>	<b>2 004,761</b>	<b>1,088</b>	<b>3,709</b>	<b>167,859</b>	<b>964,885</b>	<b>17,625</b>

Стоимость рациона: 180,41 руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 221,66 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска детский сад № 77  
"Эрудит"

Ахтямова Е. Н.

М. П. 28.06. 2024 г.  
Подпись

День: 8

Сезон: Лето-осень 2024 г. Сад 77  
Возрастная категория: сад

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	29,851/ 4,179/6, 351	1,504	4,878	0,054	50,149	0,006		0,107	64,884	0,078
18,1 34	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>7,274</b>	<b>10,198</b>	<b>29,344</b>	<b>240,519</b>	<b>0,098</b>	<b>0,269</b>	<b>1,469</b>	<b>315,87</b>	<b>1,556</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	13,5	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>400</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>											
264,1	Печень по-деревенски+	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
72,1	Борщ украинский+	180	2,25	6,75	14,4	127,62	0,054	0,054	13,41	33,732	1,107
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
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+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	50	0,55	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,4
	<b>Итого:</b>	<b>746</b>	<b>32,632</b>	<b>29,442</b>	<b>93,86</b>	<b>769,86</b>	<b>0,669</b>	<b>0,29</b>	<b>75,42</b>	<b>196,302</b>	<b>13,493</b>
<b>Полдник</b>											
332	Рулет с маком+	50	3,45	5,107	25,207	160,5	0,05		0,015	117,593	1,093
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>230</b>	<b>8,67</b>	<b>9,607</b>	<b>32,407</b>	<b>250,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>1,275</b>	<b>333,593</b>	<b>1,273</b>
<b>Ужин</b>											
265,2	Плов с изюмом+	200	2,68	1,63	12,59	77,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>5,88</b>	<b>1,99</b>	<b>43,366</b>	<b>219,32</b>	<b>0,13</b>	<b>0,115</b>	<b>3,45</b>	<b>99,6</b>	<b>2,67</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 236</b>	<b>54,496</b>	<b>51,277</b>	<b>208,777</b>	<b>1 522,879</b>	<b>1,047</b>	<b>1,004</b>	<b>246,614</b>	<b>974,864</b>	<b>21,194</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,785</b>	<b>61,412</b>	<b>295,905</b>	<b>2 004,761</b>	<b>1,088</b>	<b>3,709</b>	<b>167,859</b>	<b>964,885</b>	<b>17,625</b>

Стоимость рациона: 180,41 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость за 10

дней: 221,66 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.



" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска детский сад № 77  
"Зрудит"  
Ахтямова Е. Н.  
М.П. 28.06.2024 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

День: 9

Сезон: Лето-осень 2024 г. Сад 77  
Возрастная категория: сад

**Примерное 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
<b>Завтрак</b>											
0,25	Батон городской+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
25,2	Запеканка из творога+	120	23,84	3,984	19,848	203,23	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648
36	Какао на молоке+	180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>35,911</b>	<b>14,076</b>	<b>80,319</b>	<b>582,321</b>	<b>0,223</b>	<b>0,684</b>	<b>2,916</b>	<b>466,237</b>	<b>2,468</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>400</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>21,5</b>	<b>0,603</b>
<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	180	2,016	2,88	8,554	67,414	0,05	0,065	4,817	47,462	0,468
204,1	Гречка рассыпчатая+	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
215,1	Огурцы свежие порциями+	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
	<b>Итого:</b>	<b>718</b>	<b>39,189</b>	<b>11,05</b>	<b>96,886</b>	<b>624,519</b>	<b>0,471</b>	<b>0,424</b>	<b>12,887</b>	<b>141,336</b>	<b>9,291</b>
<b>Полдник</b>											
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</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>
<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	230	25,91	19,447	12,742	330,05	0,345		15,525	62,376	1,921
141,1	Напиток из черной смородины	200	0,4	0,1	25,5	98,9	0,01	0,04	6	26,88	0,43
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 208</b>	<b>111,969</b>	<b>52,998</b>	<b>276,591</b>	<b>1 993,06</b>	<b>1,204</b>	<b>1,388</b>	<b>21,525</b>	<b>96,156</b>	<b>2,921</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>78,785</b>	<b>61,412</b>	<b>295,905</b>	<b>2 004,761</b>	<b>1,088</b>	<b>3,709</b>	<b>167,859</b>	<b>964,885</b>	<b>17,625</b>

Стоимость рациона: 180,41 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней:

221,66 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска детский сад № 77

"Эрудит"

Ахтямова Е. Н.

28.06. 2024 г.

Подпись

День: 10

Сезон: Лето-осень 2024 г. Сад 77

Возрастная категория: сад

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	30	0,558	0,113	4,216	20	0,006	0,006	1,44	1,5	0,12
0,25	Батон Сдобный+	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
15,1	Омлет натуральный+	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>22,938</b>	<b>21,058</b>	<b>30,626</b>	<b>401,923</b>	<b>0,179</b>	<b>0,597</b>	<b>2,705</b>	<b>331,1</b>	<b>3,19</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,16	Абрикосы+	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06	10	13,5	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>400</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>											
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
163,1	Капуста тушённая+	130	4,16	3,553	16,813	101,833	0,399	0,069	34,424	29,155	1,283
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	6								22,08	0,174
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
80,1	Рассольник ленинградский+	180	2,142	4,617	33,75	112,05	0,075	0,059	6,345	18,9	0,837
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
262	Фрикадельки из птицы*+	80	11,388	8,753	7,247	153,412	0,056	0,085	0,395	29,459	0,809
	<b>Итого:</b>	<b>726</b>	<b>27,766</b>	<b>22,379</b>	<b>111,443</b>	<b>662,538</b>	<b>0,674</b>	<b>0,336</b>	<b>121,714</b>	<b>148,633</b>	<b>6,825</b>
<b>Полдник</b>											
334	Плюшка новомосковская+	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76
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>250</b>	<b>10,003</b>	<b>8,7</b>	<b>45,65</b>	<b>302</b>	<b>0,141</b>	<b>0,023</b>	<b>0,576</b>	<b>244,31</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>											
58	Икра кабачковая+	40	0,933	3,067	4,933	44,533	0,027	0,027	7,133	17,66	0,487
143,1	Напиток из плодов шиповника+	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
225,1	Запеканка из печени с рисом+	200	33,83	10,08	28	338,17	0,19		20,37	26,42	4,28
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>37,743</b>	<b>13,417</b>	<b>65,249</b>	<b>522,603</b>	<b>0,275</b>	<b>0,175</b>	<b>247,503</b>	<b>63,38</b>	<b>10,397</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 256</b>	<b>99,35</b>	<b>65,653</b>	<b>261,968</b>	<b>1 927,765</b>	<b>1,271</b>	<b>1,19</b>	<b>382,499</b>	<b>828,923</b>	<b>22,055</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,435</b>	<b>61,832</b>	<b>295,905</b>	<b>2 011,111</b>	<b>1,089</b>	<b>3,713</b>	<b>167,859</b>	<b>965,635</b>	<b>17,665</b>

Стоимость рациона: 180,41 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 221,66 руб.

шеф-повар:

/ Бобровых 2 у

День: 11

Сезон: Лето-осень 2024 г. Сад 77  
Возрастная категория: сад



### Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом+	30/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
7,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>15,39</b>	<b>14,1</b>	<b>74,656</b>	<b>486,14</b>	<b>0,11</b>	<b>21,88</b>	<b>1,987</b>	<b>217,506</b>	<b>3,604</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая+	300									
0,27	Персики+	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	13,5	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>400</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>33,5</b>	<b>0,603</b>
	<b>Обед</b>										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
103,1	Макаронные изделия отварные+	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
215,1	Огурцы свежие порциями+	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	180	4,95	4,842	16,65	133,542	0,12	0,059	4,485	39,897	1,544
314,1	Соус томатный+	40	1,36	3,6	6,24	64	0,016	0,016	2,24	16	0,56
250,3	Шницели+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
	<b>Итого:</b>	<b>786</b>	<b>41,412</b>	<b>24,794</b>	<b>151,44</b>	<b>832,692</b>	<b>0,576</b>	<b>0,371</b>	<b>17,037</b>	<b>207,537</b>	<b>8,077</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,78</b>	<b>7,955</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>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
180,1	Вареники ленивые+	180	22,2	21,396	31,44	408,15	0,09	0,36	0,3	196,32	1,17
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
182,1	Соус молочный (сладкий)+	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>26,84</b>	<b>22,956</b>	<b>92,518</b>	<b>691,95</b>	<b>0,154</b>	<b>0,444</b>	<b>0,43</b>	<b>248,69</b>	<b>2,58</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 306</b>	<b>91,322</b>	<b>69,905</b>	<b>354,254</b>	<b>2 252,472</b>	<b>0,947</b>	<b>22,947</b>	<b>30,494</b>	<b>934,153</b>	<b>15,436</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,435</b>	<b>61,832</b>	<b>295,905</b>	<b>2 011,111</b>	<b>1,089</b>	<b>3,713</b>	<b>167,859</b>	<b>965,635</b>	<b>17,665</b>

Стоимость рациона: 180,41 руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 221,66 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ города  
Нижневартовска детский сад № 77  
"Эрудит"  
Ахтямова Е. Н.  
М. П. 28.06.2024 г.  
Подпись

День: 12

Сезон: Лето-осень 2024 г. Сад 77

Возрастная категория: сад

**Примерное двухнедельное цикличное меню.**

№ рецептур	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
<b>Завтрак</b>											
1,1	Масло+	7	0,056	5,075	0,091	46,242					
0,25	Батон городской+	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		1,68	0,014
5,1	Каша геркулес молочная+	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18
36,2	Какао на молоке	150	3,458	3,105	13,79	96,908	0,06		1,95	180,338	0,188
	<b>Итого:</b>	<b>407</b>	<b>15,414</b>	<b>15,43</b>	<b>66,431</b>	<b>468,58</b>	<b>0,3</b>	<b>0,257</b>	<b>2,91</b>	<b>401,258</b>	<b>2,332</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая+	300									
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	13,5	0,003
	<b>Итого:</b>	<b>400</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>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
222	Зелень в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								18,4	0,145
203,1	Напиток брусничный+	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	180	2,592	1,692	17,892	100,8	0,09	0,059	6,255	18,194	0,855
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>697</b>	<b>24,147</b>	<b>13,217</b>	<b>74,259</b>	<b>495,553</b>	<b>0,304</b>	<b>0,832</b>	<b>117,725</b>	<b>101,434</b>	<b>5,242</b>
<b>Полдник</b>											
151,2	Булочки с изюмом+	70	7,044	6,309	44,8	237,615	0,131	0,114	0,158	55,77	1,558
281,3	Снежок	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18
	<b>Итого:</b>	<b>250</b>	<b>12,084</b>	<b>12,429</b>	<b>64,6</b>	<b>392,415</b>	<b>0,181</b>	<b>0,344</b>	<b>1,778</b>	<b>273,57</b>	<b>1,738</b>
<b>Ужин</b>											
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
116,1	Суфле рыбное+	80	13,32	2,53	0,11	76,46	0,06	0,1	0,58	33,86	0,78
104,2	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,1	Хлеб пшеничный+	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>470</b>	<b>19,76</b>	<b>7,08</b>	<b>54,352</b>	<b>366,31</b>	<b>0,257</b>	<b>0,237</b>	<b>14,29</b>	<b>88,3</b>	<b>3,547</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>2 224</b>	<b>71,805</b>	<b>48,186</b>	<b>269,141</b>	<b>1 763,408</b>	<b>1,062</b>	<b>1,7</b>	<b>141,703</b>	<b>897,062</b>	<b>15,161</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>79,435</b>	<b>61,832</b>	<b>295,905</b>	<b>2 011,111</b>	<b>1,089</b>	<b>3,713</b>	<b>167,859</b>	<b>965,635</b>	<b>17,665</b>

Стоимость рациона: 180,41 руб.

Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 221,66 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Пашаева С. Т.