



МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ
ГОРОД ОКРУЖНОГО ЗНАЧЕНИЯ НИЖНЕВАРТОВСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД № 77 «ЭРУДИТ»

628615 ул. Интернациональная 45 А, г. Нижневартовск, ХМАО - Югра, тел.:(3466) 26-07-87,
26-07-20, 26-00-68 тел./факс: 26-07-87, 26-07-20; эл. почта dskv_77@mail.ru
ИНН/КПП 8603032374/860301001 Р/счет 03234643718750008700
в РКЦ Ханты-Мансийск//УФК по Ханты-Мансийскому автономному округу - Югре г Ханты-
Мансийск БИК 007162163 Кор/счет 40102810245370000007

ПРИКАЗ

10.01.2023 г.

№ 5

Об утверждении 10-дневного цикличного
меню рацион осень-зима

С целью организации рационального, сбалансированного питания детей и сотрудников в период лето-осень, в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ №213н, №178 Министерства образования и науки РФ от 11.03.2012г. «Об утверждении Методических рекомендаций по организации питания обучающихся и воспитанников образовательных учреждений», СанПиН 2.4.1.3049-13, технологии приготовления блюд в соответствии с 10-дневным циклическим меню осень-зима,

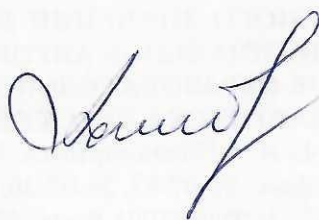
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-дневное циклическое меню на сезон зима-весна.
2. Шеф-поварам З.Х. Бобоходжаевой, Н.Н. Абрамовой:
 - провести до 10.01.2023 г. совещание с поварами, кладовщиком по вопросу организации питания воспитанников ДООУ на основе 10-дневного циклического меню рациона зима-весна, в соответствии с СанПиНом и методическими рекомендациями;
 - обеспечить строгое соблюдение норм технологических карт, рациона осень-зима при приготовлении пищи (приложение №1);
 - поварам строго руководствоваться рационом зима-весна и технологическими картами по приготовлению блюд питания детей в ДООУ.
3. Кладовщикам Р.Р. Хайруллиной, Н.В. Князян руководствоваться данными материалами в вопросах объёмов поставок продуктов питания.
4. Медицинским сестрам И.В. Горбик, Л.Т. Исламова (по согласованию) осуществлять контроль за организацией питания в ДООУ, в том числе за качеством поступающих продуктов, правильностью закладки продуктов и приготовлением готовой пищи в период своего рабочего времени. Строго руководствоваться рационом зима-весна и анализировать подсчет данных о

фактическом выполнении меню по продуктам питания, проведенных ответственным лицом.

5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий



Е.Н. Ахтямова

С приказом ознакомлены:

| | | |
|-----------------|------|--------------------|
| « <u> </u> » | 2022 | Бобоходжаева З.Х. |
| « <u> </u> » | 2022 | Абрамова Н.Н. |
| « <u> </u> » | 2022 | Горбик И.В. |
| « <u> </u> » | 2022 | Замалетдинова Г.Х. |
| « <u> </u> » | 2022 | Иващенко З.Н. |
| « <u> </u> » | 2022 | Исламова Л.Т. |
| « <u> </u> » | 2022 | Мехдиева С.Г. |
| « <u> </u> » | 2022 | Мурадова З.Г. |
| « <u> </u> » | 2022 | Хайруллина Р.Р. |
| « <u> </u> » | 2022 | Якунина Л.В. |

День: 1

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром+ | 50/7/10, 638 | 2,52 | 8,17 | 0,09 | 84 | 0,01 | | 0,18 | 108,68 | 0,13 |
| 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 |
| 36,2 | Какао на молоке | 180 | 4,149 | 3,726 | 16,547 | 116,289 | 0,072 | | 2,34 | 216,405 | 0,225 |
| | Итого: | 447 | 10,169 | 15,596 | 31,237 | 307,789 | 0,142 | 0,23 | 3,63 | 544,905 | 0,575 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 80 | 0,032 | 0,032 | 7,84 | 34,144 | 0,024 | 0,016 | 132 | 12,8 | 1,76 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,003 |
| | Итого: | 380 | 0,032 | 0,032 | 7,84 | 34,144 | 0,024 | 0,016 | 132 | 26,3 | 1,763 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 20 | 5,2 | 3,36 | | 50,8 | 0,01 | 0,032 | | 6 | 0,32 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 200 | 0,16 | | 30,334 | 123,07 | 0,016 | 0,032 | 2,4 | 8,39 | 0,439 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 250,3 | Шницели+ | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 152 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 212,1 | Капуста тушённая+ | 130 | 3,571 | 7,965 | 14,681 | 131,664 | 0,052 | 0,078 | 56,385 | 88,036 | 1,751 |
| 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 |
| 528 | Соус красный основной+ | 40 | 0,435 | 0,839 | 2,398 | 19,144 | 0,01 | 0,008 | 1,88 | 1,408 | 0,122 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| | Итого: | 791 | 31,999 | 26,037 | 93,93 | 754,968 | 0,375 | 0,382 | 82,56 | 235,804 | 8,081 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир*+ | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 216 | 0,18 |
| 147,2 | Блины+ | 70 | 4,74 | 2,879 | 29,64 | 147,08 | 0,096 | 0,035 | | 12,8 | 0,928 |
| | Итого: | 250 | 9,96 | 7,379 | 36,84 | 237,08 | 0,166 | 0,345 | 1,26 | 228,8 | 1,108 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 183 | Соус сметанный+ | 30 | 0,46 | 0,62 | 1,7 | 14,56 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,62 | 0,05 |
| 320,1 | Рулет картофельный с яйцом+ | 200 | 11,254 | 14,124 | 42,044 | 339,78 | 0,246 | 0,324 | 31,224 | 55,56 | 2,798 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,004 | 68,88 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| | Итого: | 460 | 14,994 | 15,214 | 85,348 | 530,5 | 0,344 | 0,372 | 35,234 | 109,08 | 4,218 |
| | Итого за день: | 2 328 | 67,154 | 64,258 | 255,196 | 1 864,481 | 1,052 | 1,345 | 254,684 | 1 144,889 | 15,745 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,852 | 66,535 | 298,167 | 1 851,48 | 1,063 | 5,2 | 178,626 | 973,853 | 17,141 |

Стоимость рациона 175,81 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 181,08 руб.

шеф-повар: _____ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Корбушев

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.



День: 2

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога+ | 120 | 19,11 | 19,91 | 9,72 | 290,49 | 0,06 | 0,32 | 0,28 | 178,2 | 0,8 |
| 35,1 | Кофейный | 180 | 2,25 | 1,44 | 12,884 | 69,534 | 0,054 | 0,225 | 1,035 | 36,774 | 0,531 |
| 0,25 | Батон Сдобный+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 91,864 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 182,3 | Соус сладкий+ | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 0,002 | 0,114 | 0,3 | 92,1 | 0,06 |
| 1,1 | Масло+ | 7 | 0,056 | 5,075 | 0,091 | 46,242 | | 0,007 | | 1,68 | 0,014 |
| | Итого: | 377 | 26,616 | 29,335 | 58,025 | 596,53 | 0,18 | 0,69 | 1,615 | 317,954 | 2,165 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 87,3 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,003 |
| | Итого: | 400 | 1,5 | 0,1 | 21 | 87,3 | 0,04 | 0,05 | 10 | 21,5 | 0,603 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 70,1 | Борщ сибирский+ | 200 | 2,88 | 4,13 | 15,38 | 115 | 0,066 | 0,05 | 7,783 | 49,566 | 1,6 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 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 |
| 104,2 | Картофельное пюре+ | 130 | 2,756 | 3,545 | 18,191 | 120,475 | 0,113 | 0,095 | 9,369 | 32,101 | 0,953 |
| 140,2 | Напиток из груш++ | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,424 | 53,94 | 0,01 | 0,01 | 41,25 | 4,84 | 0,62 |
| 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+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| | Итого: | 793 | 22,329 | 15,868 | 71,912 | 526,665 | 0,328 | 0,277 | 74,052 | 185,257 | 6,892 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 180 | 4,59 | 4,77 | 8,46 | 93,06 | 0,045 | 0,144 | 0,936 | 198,36 | 0,09 |
| 334 | Плюшка новомосковская+ | 60 | 4,1 | 3,6 | 32,649 | 180 | 0,087 | | 0,031 | 18,094 | 0,651 |
| | Итого: | 240 | 8,69 | 8,37 | 41,109 | 273,06 | 0,132 | 0,144 | 0,967 | 216,454 | 0,741 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 265,2 | Плов с изюмом+ | 180 | 2,412 | 1,467 | 11,331 | 69,516 | 0,054 | 0,081 | 2,331 | 67,014 | 0,837 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,672 | 91,84 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 129,1 | Кисель из клюквы+ | 200 | 0,1 | | 27,608 | 115,48 | | | 1,2 | 6,48 | 0,16 |
| | Итого: | 420 | 5,552 | 1,827 | 57,611 | 276,836 | 0,118 | 0,105 | 3,531 | 82,694 | 1,757 |
| | Итого за день: | 2 230 | 64,687 | 55,5 | 249,657 | 1 760,391 | 0,798 | 1,266 | 90,165 | 823,86 | 12,159 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,852 | 66,535 | 298,167 | 1 802,48 | 1,063 | 5,2 | 178,626 | 973,853 | 17,141 |

Стоимость рациона 175,81 руб.

Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 181,08 руб.

шеф-повар:  / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра):  / Юнусова Л. М.

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 3

Сезон: Зима-Весна 2023 г. Сад 77
 Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное циклическое 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 5,1 | Каша геркулес молочная+ | 180 | 7,29 | 6,12 | 26,28 | 189,54 | 0,144 | 0,198 | 0,864 | 186,966 | 1,062 |
| 0,25 | Батон Сдобный+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 91,864 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 34 | Чай с молоком+ | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| 1,1 | Масло+ | 7 | 0,056 | 5,075 | 0,091 | 46,242 | | 0,007 | | 1,68 | 0,014 |
| | Итого: | 427 | 12,286 | 13,455 | 59,851 | 411,546 | 0,228 | 0,309 | 1,344 | 272,846 | 3,026 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,21 | Мандарины+ | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 35 | 0,1 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,003 |
| | Итого: | 400 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 | 0,06 | 0,03 | 38 | 48,5 | 0,103 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 259,3 | Рагу домашнему с птицей+ | 200 | 16,231 | 20,371 | 16,8 | 315,405 | 0,161 | 0,185 | 19,025 | 33,353 | 2,17 |
| 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 |
| 245 | Суп - лапша домашняя+ | 200 | 2,88 | 1,81 | 19,83 | 111,94 | 0,1 | 0,06 | 6,96 | 20,23 | 0,95 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 245,1 | Лапша домашняя+ | 20 | 2,561 | 0,781 | 13,237 | 70,308 | 0,035 | 0,029 | | 7,956 | 0,364 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| | Итого: | 741 | 26,945 | 23,895 | 97,884 | 711,243 | 0,468 | 0,362 | 48,285 | 157,929 | 7,012 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка*+ | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,04 | 0,023 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| 0,14 | Печенье+ | 40 | 1,344 | 2,124 | 13,392 | 78,152 | 0,014 | 0,01 | | 5,216 | 0,378 |
| | Итого: | 220 | 6,564 | 6,624 | 20,952 | 170,152 | 0,054 | 0,033 | 0,54 | 228,416 | 0,558 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 52 | 6,51 | 5,897 | 0,359 | 80,548 | 0,004 | 0,018 | | | |
| 247,2 | Винегрет овощной++ | 160 | 2,24 | 12,181 | 11,659 | 166,432 | 0,053 | 0,053 | 14,987 | 45,28 | 1,205 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,672 | 91,84 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов (яблок)+ | 200 | 0,7 | 0,6 | 39,306 | 155,86 | 0,01 | 0,01 | 66 | 6,88 | 0,95 |
| | Итого: | 452 | 12,49 | 19,038 | 69,995 | 494,68 | 0,131 | 0,105 | 80,987 | 61,36 | 2,915 |
| | Итого за день: | 2 240 | 59,086 | 63,212 | 256,182 | 1 825,621 | 0,941 | 0,839 | 169,156 | 769,051 | 13,614 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,852 | 66,535 | 298,167 | 1 851,48 | 1,063 | 5,2 | 178,626 | 973,853 | 17,141 |

Стоимость рациона 175,81 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 181,08 руб.

шеф-повар: _____ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Коробочина

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.



День: 4

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшённая молочная+ | 180 | 10,26 | 5,94 | 47,07 | 289,08 | 0,216 | 0,189 | 0,828 | 179,397 | 1,494 |
| 35,1 | Кофейный | 180 | 2,25 | 1,44 | 12,884 | 69,534 | 0,054 | 0,225 | 1,035 | 36,774 | 0,531 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром+ | 50/7/10,638 | 2,52 | 8,17 | 0,09 | 84 | 0,01 | | 0,18 | 108,68 | 0,13 |
| | Итого: | 427 | 15,03 | 15,55 | 60,044 | 442,614 | 0,28 | 0,414 | 2,043 | 324,851 | 2,155 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша+ | 100 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,003 |
| | Итого: | 400 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 32,5 | 2,303 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 495 | Суп из св/мороженных овощей | 200 | 1,94 | 5,03 | 12,11 | 97 | 0,05 | 0,81 | 18,47 | 43,33 | 0,8 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 103,1 | Макаронные изделия | 150 | 12,25 | 4,32 | 74,87 | 229,36 | 0,23 | 0,09 | | 28,11 | 1,63 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 25 | 6,5 | 4,2 | | 63,5 | 0,013 | 0,04 | | 7,5 | 0,4 |
| 236,1 | Печень по – строгановски+ | 100 | 11,863 | 10,525 | 7,2 | 171 | 0,238 | | 25,463 | 33,025 | 5,35 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 200 | 0,16 | | 30,334 | 123,07 | 0,016 | 0,032 | 2,4 | 8,39 | 0,439 |
| | Итого: | 803 | 36,926 | 25,568 | 143,951 | 793,48 | 0,659 | 1,05 | 53,883 | 182,065 | 11,098 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,4 | Пряники+ | 50 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 180 | 4,59 | 4,77 | 8,46 | 93,06 | 0,045 | 0,144 | 0,936 | 198,36 | 0,09 |
| | Итого: | 230 | 6,27 | 7,425 | 25,2 | 190,75 | 0,062 | 0,156 | 0,936 | 204,88 | 0,562 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий)+ | 30 | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 30 | | 0,03 | 0,09 | 18,51 | 0,06 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,004 | 68,88 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 180,1 | Вареники | 170 | 20,967 | 20,207 | 29,693 | 385,475 | 0,085 | 0,34 | 0,283 | 185,413 | 1,105 |
| 132 | Кисель из кураги+ | 200 | 1 | | 37,906 | 161,96 | | 0,03 | 0,04 | 24,66 | 0,59 |
| | Итого: | 430 | 24,847 | 21,677 | 86,103 | 646,315 | 0,133 | 0,418 | 0,413 | 235,483 | 2,325 |
| | Итого за день: | 2 290 | 83,472 | 70,25 | 324,799 | 1 813,709 | 1,153 | 2,068 | 62,275 | 979,779 | 18,443 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,852 | 66,535 | 298,167 | 1 851,476 | 1,063 | 5,2 | 178,626 | 973,853 | 17,141 |

Стоимость рациона 175,81 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 181,08 руб.

шеф-повар: _____ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Корбачева

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 5

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 15,1 | Омлет натуральный+ | 120 | 12 | 12,3 | 2,4 | 167,7 | 0,06 | 0,33 | 0,18 | 81,84 | 1,92 |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями+ | 60 | 1,116 | 0,226 | 8,432 | 40 | 0,012 | 0,012 | 2,88 | 3 | 0,24 |
| 0,25 | Батон городской+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 91,864 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 36,2 | Какао на молоке | 180 | 4,149 | 3,726 | 16,547 | 116,289 | 0,072 | | 2,34 | 216,405 | 0,225 |
| | Итого: | 400 | 20,305 | 16,612 | 46,059 | 415,853 | 0,208 | 0,366 | 5,4 | 310,445 | 3,145 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины+ | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,003 |
| | Итого: | 400 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 47,5 | 0,303 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 82,1 | Суп крестьянский с крупой+ | 200 | 2,5 | 5,3 | 13,3 | 112,5 | 0,06 | 0,03 | 8,38 | 28,5 | 0,82 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 5 | 0,05 | 3,65 | 0,05 | 33,03 | | 0,005 | | 1,2 | 0,01 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 164,1 | Картофель отварной+ | 130 | 2,583 | 3,051 | 19,942 | 124,401 | 0,121 | 0,087 | 10,721 | 13,017 | 1,092 |
| 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 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 20 | 5,2 | 3,36 | | 50,8 | 0,01 | 0,032 | | 6 | 0,32 |
| 30,2 | Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+ | 90 | 13,95 | 4,871 | 7,898 | 122,659 | 0,079 | 0,158 | 1,766 | 51,638 | 1,091 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 200 | 1,5 | | 44,206 | 173,46 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| 314,1 | Соус томатный+ | 40 | 1,36 | 3,6 | 6,24 | 64 | 0,016 | 0,016 | 2,24 | 16 | 0,56 |
| | Итого: | 812 | 31,656 | 25,365 | 112,273 | 796,2 | 0,438 | 0,495 | 43,957 | 230,485 | 8,143 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,3 | Снежок | 180 | 5,04 | 6,12 | 19,8 | 154,8 | 0,05 | 0,23 | 1,62 | 217,8 | 0,18 |
| 332 | Рулет с маком+ | 70 | 4,83 | 7,15 | 35,29 | 224,7 | 0,07 | | 0,021 | 164,63 | 1,53 |
| | Итого: | 250 | 9,87 | 13,27 | 55,09 | 379,5 | 0,12 | 0,23 | 1,641 | 382,43 | 1,71 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 34,1 | Чай с лимоном+ | 200 | 0,22 | 0,1 | 14,58 | 59 | 0,003 | 0,003 | 2,9 | 8,2 | 0,907 |
| 503 | Капуста свежая, тушенная с говядиной | 200 | 15,87 | 6,21 | 10,71 | 162,2 | 0,15 | 1,6 | 68,66 | 77,64 | 2,59 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,004 | 68,88 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| | Итого: | 430 | 18,37 | 6,58 | 39,294 | 290,08 | 0,201 | 1,621 | 71,56 | 92,74 | 4,067 |
| | Итого за день: | 2 292 | 81,101 | 62,027 | 260,816 | 1 17,813 | 1,007 | 2,742 | 182,558 | 1 063,6 | 17,368 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,852 | 66,535 | 298,167 | 1 851,476 | 1,063 | 5,2 | 178,626 | 973,853 | 17,141 |

Стоимость рациона 175,81 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 181,08 руб.

шеф-повар: _____ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Корбачева

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 8

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 50 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 77,45 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 34 | Чай с молоком+ | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| 0,25 | Батон городской+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 91,864 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 1,1 | Масло+ | 7 | 0,056 | 5,075 | 0,091 | 46,242 | | 0,007 | | 1,68 | 0,014 |
| | Итого: | 497 | 15,556 | 16,805 | 50,016 | 417,756 | 0,168 | 0,338 | 1,46 | 281,42 | 2,284 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 100 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 16 | 2,2 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,003 |
| | Итого: | 400 | 0,04 | 0,04 | 9,8 | 42,68 | 0,03 | 0,02 | 165 | 29,5 | 2,203 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 250,2 | Биточки+ | 80 | 12,9 | 7,8 | 7,8 | 152 | 0,05 | 0,1 | 0,112 | 30,65 | 0,825 |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями+ | 60 | 0,66 | 0,06 | 2,1 | 36 | 0,012 | 0,018 | 13,5 | 9 | 0,72 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая+ | 150 | 9,02 | 2,34 | 45,59 | 216,11 | 0,24 | 0,13 | | 19,55 | 4,59 |
| 65,1 | Борщ+ | 200 | 1,75 | 4,88 | 10,12 | 90 | 0,033 | 0,033 | 8,85 | 40,43 | 1,033 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 200 | 0,16 | | 30,334 | 123,07 | 0,016 | 0,032 | 2,4 | 8,39 | 0,439 |
| 314,1 | Соус томатный+ | 40 | 1,36 | 3,6 | 6,24 | 64 | 0,016 | 0,016 | 2,24 | 16 | 0,56 |
| | Итого: | 813 | 33,563 | 22,633 | 120,521 | 822,23 | 0,467 | 0,421 | 30,452 | 180,03 | 10,586 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир*+ | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,2 | 90 | 0,07 | 0,31 | 1,26 | 216 | 0,18 |
| 302,1 | Сырная палочка+ | 70 | 8,596 | 25,634 | 34,874 | 404,88 | 0,096 | 0,096 | 0,154 | 136,108 | 0,824 |
| | Итого: | 250 | 13,816 | 30,134 | 42,074 | 494,88 | 0,166 | 0,406 | 1,414 | 352,108 | 1,004 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| 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 |
| | Итого: | 430 | 6,25 | 8,64 | 59,974 | 334,96 | 0,228 | 0,178 | 42,4 | 93,64 | 2,83 |
| | Итого за день: | 2 390 | 69,225 | 78,252 | 282,385 | 1 812,506 | 1,059 | 1,363 | 240,726 | 936,698 | 18,907 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,852 | 66,535 | 298,167 | 1 851,476 | 1,063 | 5,2 | 178,626 | 973,853 | 17,141 |

Стоимость рациона 175,81 руб.

Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 181,08 руб.

шеф-повар: / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): / Юнусова Л. М.

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 9

Сезон: Зима-Весна 2023 г. Сад 77
 Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное циклическое 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 0,25 | Батон Сдобный+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 91,864 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 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 | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| 1,1 | Масло+ | 7 | 0,056 | 5,075 | 0,091 | 46,242 | | 0,007 | | 1,68 | 0,014 |
| | Итого: | 427 | 16,036 | 11,985 | 78,807 | 488,246 | 0,223 | 0,488 | 1,987 | 229,427 | 2,876 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | 100 | 1,5 | 0,1 | 21 | 87,3 | 0,04 | 0,05 | 10 | 8 | 0,6 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,003 |
| | Итого: | 400 | 1,5 | 0,1 | 21 | 87,3 | 0,04 | 0,05 | 10 | 21,5 | 0,603 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 80,1 | Рассольник ленинградский+ | 200 | 2,38 | 5,13 | 37,5 | 124,5 | 0,083 | 0,066 | 7,05 | 21 | 0,93 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 478 | Оладьи из печени (запеченные) | 100 | 15,463 | 11,025 | 10,163 | 201,25 | 0,313 | 16,513 | 31,638 | 15,438 | 7,275 |
| 103,1 | Макаронные изделия | 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 |
| 183 | Соус сметанный+ | 30 | 0,46 | 0,62 | 1,7 | 14,56 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 6,62 | 0,05 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,4 | 0,04 | 0,02 | 15 | 8,4 | 0,54 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 200 | 1,5 | | 44,206 | 173,46 | 0,02 | 0,08 | 2,5 | 57,9 | 1,56 |
| | Итого: | 803 | 38,832 | 24,572 | 179,093 | 865,999 | 0,765 | 16,859 | 59,548 | 189,73 | 14,187 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 0,18 | Вафли+ | 40 | 0,457 | 0,4 | 11,429 | 49,6 | 0,005 | 0,002 | | 1,429 | 0,086 |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 180 | 4,59 | 4,77 | 8,46 | 93,06 | 0,045 | 0,144 | 0,936 | 198,36 | 0,09 |
| | Итого: | 220 | 5,047 | 5,17 | 19,889 | 142,66 | 0,05 | 0,146 | 0,936 | 199,789 | 0,176 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 246,2 | Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+ | 230 | 25,91 | 19,447 | 12,742 | 330,05 | 0,345 | | 15,525 | 62,376 | 1,921 |
| 140,1 | Напиток | 200 | 0,1 | 0,1 | 23,406 | 89,76 | 0,01 | 0,01 | 41,25 | 4,84 | 0,62 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,004 | 68,88 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| | Итого: | 460 | 28,29 | 19,817 | 50,152 | 488,69 | 0,403 | 0,028 | 56,775 | 74,116 | 3,111 |
| | Итого за день: | 2 310 | 89,705 | 61,644 | 348,94 | 1 872,895 | 1,48 | 17,57 | 129,246 | 714,561 | 20,952 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,852 | 66,535 | 298,167 | 1 851,476 | 1,063 | 5,2 | 178,626 | 973,853 | 17,141 |

Стоимость рациона 175,81 руб.
 Стоимость по плану 195 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 181,08 руб.

шеф-повар: / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): / Юнусова Л. М.

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 10

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная+ | 180 | 7,11 | 4,68 | 30,96 | 196,02 | 0,072 | 0,189 | 0,864 | 178,56 | 0,387 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром+ | 50/7/10,638 | 2,52 | 8,17 | 0,09 | 84 | 0,01 | | 0,18 | 108,68 | 0,13 |
| 34 | Чай с молоком+ | 200 | 1,9 | 1,9 | 14,8 | 83,9 | 0,02 | 0,08 | 0,48 | 75 | 1,19 |
| | Итого: | 447 | 11,53 | 14,75 | 45,85 | 363,92 | 0,102 | 0,269 | 1,524 | 362,24 | 1,707 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины+ | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 34 | 0,3 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,003 |
| | Итого: | 400 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 36,18 | 0,04 | 0,03 | 60 | 47,5 | 0,303 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 227,1 | Плов из отварной говядины+ | 200 | 13,035 | 14,4 | 38,322 | 335,2 | 0,113 | | 6,8 | 29,939 | 2,757 |
| 0,04 | Сок тыквенный+ | 200 | 1 | | 24,2 | 95,96 | 0,02 | 0,04 | 2,4 | 26 | 0,4 |
| 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+ | 60 | 0,4 | 0,06 | 1,1 | 6,6 | 0,02 | 0,01 | 4,2 | 10,2 | 0,3 |
| 90,2 | Фрикадельки рыбные (горбуша)++ | 30 | 5,412 | 0,396 | 0,624 | 27,3 | 0,024 | 0,036 | 0,552 | 14,772 | 0,312 |
| 89,1 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками+ | 200 | 2,375 | 2,75 | 17,5 | 108,25 | 0,1 | 0,066 | 9,266 | 20,15 | 1,066 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| | Итого: | 750 | 25,795 | 18,239 | 99,863 | 667,22 | 0,369 | 0,2 | 26,518 | 145,371 | 6,994 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,1 | Ряженка*+ | 180 | 5,22 | 4,5 | 7,56 | 92 | 0,04 | 0,023 | 0,54 | 223,2 | 0,18 |
| 303 | Шанежка с картофелем+ | 70 | 7,01 | 7,61 | 40,33 | 257,85 | 0,086 | 0,086 | 4,735 | 139,013 | 0,859 |
| | Итого: | 250 | 12,23 | 12,11 | 47,89 | 349,85 | 0,126 | 0,109 | 5,275 | 362,213 | 1,039 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника+ | 200 | 0,7 | | 18,312 | 71,02 | 0,01 | 0,13 | 220 | 12,4 | 5,06 |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 50 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 77,45 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 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+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,672 | 91,84 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 183 | Соус сметанный+ | 40 | 0,613 | 0,827 | 2,267 | 19,413 | 0,013 | 0,013 | 0,013 | 8,827 | 0,067 |
| | Итого: | 530 | 17,463 | 14,517 | 79,646 | 506,793 | 0,281 | 0,344 | 241,813 | 111,797 | 8,127 |
| | Итого за день: | 2 377 | 67,918 | 59,816 | 281,348 | 1 823,963 | 0,918 | 0,952 | 335,13 | 1 029,121 | 18,169 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,852 | 66,535 | 298,167 | 1 851,476 | 1,063 | 5,2 | 178,626 | 973,853 | 17,141 |

Стоимость рациона 175,81 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 181,08 руб.

шеф-повар: / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): / Юнусова Л. М.

Бухгалтер: / Юнусова Л. М.

" УТВЕРЖДАЮ "

Заведующий МАДОУ города
Нижневартовска детский сад № 77



День: 11

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 0,25 | Батон Сдобный+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 91,864 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 1,1 | Масло+ | 7 | 0,056 | 5,075 | 0,091 | 46,242 | | 0,007 | | 1,68 | 0,014 |
| 36 | Какао на молоке+ | 200 | 6,79 | 7,88 | 22,746 | 184,29 | 0,09 | 0,32 | 2,6 | 243,05 | 0,9 |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная+ | 180 | 10,44 | 4,95 | 45,72 | 272,88 | | 21,6 | 0,837 | 167,346 | 2,394 |
| | Итого: | 427 | 20,326 | 18,265 | 87,237 | 595,276 | 0,154 | 21,951 | 3,437 | 421,276 | 4,068 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша+ | 100 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 19 | 2,3 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,003 |
| | Итого: | 400 | 0,4 | 0,03 | 9,5 | 40,55 | 0,02 | 0,03 | 5 | 32,5 | 2,303 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 261 | Котлеты рубленые из птицы*+ | 80 | 12,92 | 11,85 | 13,46 | 212 | 0,09 | 0,13 | 0,73 | 34,1 | 1,3 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 104,2 | Картофельное пюре+ | 130 | 2,756 | 3,545 | 18,191 | 120,475 | 0,113 | 0,095 | 9,369 | 32,101 | 0,953 |
| 123,4 | Компот из плодов сушеных+ | 200 | 1,5 | | 39,216 | 153,56 | | | | | |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 528 | Соус красный основной+ | 30 | 0,326 | 0,629 | 1,799 | 14,358 | 0,008 | 0,006 | 1,41 | 1,056 | 0,092 |
| 64,1 | Салат из свеклы+ | 60 | 0,8 | 2,6 | 7,5 | 56,7 | 0,01 | 0,02 | 2,37 | 19,8 | 0,76 |
| 73,1 | Ши из свежей капусты+ | 200 | 1,6 | 3,904 | 5,704 | 63,104 | 0,026 | 0,026 | 11,133 | 35,093 | 0,528 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,22 | 9,04 | | 0,02 | 0,05 | 7,2 | 0,02 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 0,01 | Соль+ | 5 | | | | | | | | 18,4 | 0,145 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| | Итого: | 784 | 27,615 | 26,481 | 104,207 | 761,247 | 0,346 | 0,37 | 28,361 | 181,84 | 6,081 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,14 | Печенье+ | 40 | 1,344 | 2,124 | 13,392 | 78,152 | 0,014 | 0,01 | | 5,216 | 0,378 |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 180 | 4,59 | 4,77 | 8,46 | 93,06 | 0,045 | 0,144 | 0,936 | 198,36 | 0,09 |
| | Итого: | 220 | 5,934 | 6,894 | 21,852 | 171,212 | 0,059 | 0,154 | 0,936 | 203,576 | 0,468 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 16,1 | Сырники из творога+ | 170 | 12,58 | 6,007 | 15,753 | 161,5 | 0,102 | 0,408 | 0,374 | 243,429 | 1,19 |
| 182,3 | Соус сладкий+ | 30 | 2,16 | 2,55 | 16,65 | 98,4 | 0,002 | 0,114 | 0,3 | 92,1 | 0,06 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,672 | 91,84 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 481 | Кисель из брусники | 200 | 0,12 | 0,08 | 14,798 | 60,46 | | | 3 | 8,84 | 0,15 |
| | Итого: | 440 | 17,9 | 8,997 | 65,873 | 412,2 | 0,168 | 0,546 | 3,674 | 353,569 | 2,16 |
| | Итого за день: | 2 271 | 72,175 | 60,667 | 288,669 | 1 880,485 | 0,747 | 23,05 | 41,408 | 1 192,761 | 15,079 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,852 | 66,535 | 298,167 | 1 851,476 | 1,063 | 5,2 | 178,626 | 973,853 | 17,141 |

Стоимость рациона 175,81 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 181,08 руб.

шеф-повар:  / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

Эрудит
Ахтямова Е. Н.
М. П. 27.12.2022
Подпись



День: 12

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 35,1 | Кофейный | 200 | 2,5 | 1,6 | 14,316 | 77,26 | 0,06 | 0,25 | 1,15 | 40,86 | 0,59 |
| 0,25 | Батон городской+ | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,68 | 91,864 | 0,064 | 0,024 | | 9,2 | 0,76 |
| 24,1 | Омлет с сыром+ | 120 | 15,15 | 15,45 | 2,25 | 208,05 | 0,06 | 0,36 | 0,285 | 222,9 | 1,995 |
| 310,1 | Зеленый горошек консервированный + | 60 | 1,572 | 0,112 | 3,728 | 22 | 0,066 | 0,066 | 6 | 12 | 0,42 |
| | Итого: | 420 | 22,262 | 17,522 | 38,974 | 399,174 | 0,25 | 0,7 | 7,435 | 284,96 | 3,765 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,003 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 200 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 40 | 0,8 |
| | Итого: | 500 | 1 | 0,2 | 27,6 | 107,28 | 0,04 | 0,02 | 4 | 53,5 | 0,803 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 15 | 3,9 | 2,52 | | 38,1 | 0,008 | 0,024 | | 4,5 | 0,24 |
| 487 | Салат «Степной» | 60 | 0,69 | 5,06 | 4,25 | 65,33 | 0,041 | | 6,25 | 10,66 | 0,414 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 200 | 0,16 | | 30,334 | 123,07 | 0,016 | 0,032 | 2,4 | 8,39 | 0,439 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 0,2 | Чеснок+ | 3 | 0,195 | 0,015 | 0,897 | 4,5 | 0,002 | 0,002 | 0,3 | 5,4 | 0,045 |
| 222 | Зелень в суп+ | 3 | 0,078 | 0,018 | 0,12 | 0,9 | | 0,006 | 3 | 6,69 | 0,048 |
| 255,1 | Голубцы ленивые (с соусом) | 230 | 12,8 | 15,99 | 15,21 | 255,67 | 0,1 | | 47,39 | 66,64 | 2,78 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 50 | 3,3 | 0,6 | 17,1 | 88,51 | 0,09 | 0,04 | | 17,5 | 1,95 |
| 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 |
| | Итого: | 765 | 24,003 | 26,083 | 87,791 | 688,08 | 0,357 | 0,17 | 66,29 | 154,716 | 6,982 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 281,3 | Снежок | 180 | 5,04 | 6,12 | 19,8 | 154,8 | 0,05 | 0,23 | 1,62 | 217,8 | 0,18 |
| 0,18 | Вафли+ | 40 | 0,457 | 0,4 | 11,429 | 49,6 | 0,005 | 0,002 | | 1,429 | 0,086 |
| | Итого: | 220 | 5,497 | 6,52 | 31,229 | 204,4 | 0,055 | 0,232 | 1,62 | 219,229 | 0,266 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 164,1 | Картофель отварной+ | 100 | 1,987 | 2,347 | 15,34 | 95,693 | 0,093 | 0,067 | 8,247 | 10,013 | 0,84 |
| 126,1 | Компот из смородины черной+ | 200 | 0,6 | 0,1 | 24,308 | 95,38 | 0,02 | 0,02 | 120 | 22,08 | 0,85 |
| 211,1 | Кнели рыбные+ | 100 | 19,25 | 2,25 | 6,625 | 120,5 | 0,075 | 0,138 | 1,4 | 72,375 | 0,688 |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 5 | 0,05 | 3,65 | 0,05 | 33,03 | | 0,005 | | 1,2 | 0,01 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,004 | 68,88 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| | Итого: | 435 | 24,167 | 8,617 | 60,327 | 413,483 | 0,236 | 0,247 | 129,647 | 112,568 | 2,958 |
| | Итого за день: | 2 340 | 76,929 | 58,942 | 245,921 | 1 812,417 | 0,938 | 1,369 | 208,992 | 824,973 | 14,773 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 75,852 | 66,535 | 298,167 | 1 851,476 | 1,063 | 5,2 | 178,626 | 973,853 | 17,141 |

Стоимость рациона 175,81 руб.
Стоимость по плану 195 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 181,08 руб.

шеф-повар:  / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра):  / Юнусова Л. М.

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 1

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 36,2 | Какао на молоке | 150 | 3,46 | 3,1 | 13,994 | 97,73 | 0,06 | | 1,95 | 180,34 | 0,18 |
| 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 |
| 0,25 | Батон городской+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 1,1 | Масло+ | 5 | 0,043 | 3,621 | 0,064 | 33 | | 0,007 | | 1,2 | 0,007 |
| | Итого: | 335 | 8,383 | 9,791 | 39,068 | 280,22 | 0,158 | 0,195 | 2,79 | 353,22 | 0,927 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,29 | Яблоко+ | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,002 |
| | Итого: | 375 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 25,5 | 1,652 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 86,1 | Суп картофельный с бобовыми+ | 150 | 3,3 | 3,2 | 11,1 | 89 | 0,08 | 0,04 | 2,99 | 26,6 | 1,03 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 311,1 | Томаты консервированные порциями+ | 30 | 0,33 | 0,03 | 1,05 | 18 | 0,006 | 0,009 | 6,75 | 4,5 | 0,36 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 150 | 0,12 | | 23 | 93,3 | 0,012 | 0,024 | 1,8 | 6,3 | 0,33 |
| 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 |
| 250,3 | Шницели+ | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 114 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 212,1 | Капуста тушённая+ | 100 | 2,75 | 6,13 | 11,29 | 101,28 | 0,04 | 0,06 | 43,37 | 67,72 | 1,35 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 528 | Соус красный основной+ | 30 | 0,326 | 0,629 | 1,798 | 14,358 | 0,007 | 0,006 | 1,41 | 1,056 | 0,092 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| | Итого: | 577 | 21,946 | 18,089 | 68,496 | 530,068 | 0,261 | 0,275 | 61,61 | 173,486 | 5,729 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 147,2 | Блины+ | 60 | 4,1 | 2,5 | 25,4 | 126,1 | 0,08 | 0,03 | | 10,98 | 0,8 |
| 281 | Кефир*+ | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| | Итого: | 210 | 8,45 | 6,25 | 31,4 | 201,1 | 0,14 | 0,29 | 1,05 | 190,98 | 0,95 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 320,1 | Руллет картофельный с яйцом+ | 200 | 11,254 | 14,124 | 42,044 | 339,78 | 0,246 | 0,324 | 31,224 | 55,56 | 2,798 |
| 183 | Соус сметанный+ | 25 | 0,4 | 0,5 | 1,4 | 12,1 | | 0,01 | 0,01 | 5,52 | 0,04 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 200 | 0,6 | | 27,587 | 107,227 | 0,04 | 0,013 | 4 | 35,987 | 0,8 |
| | Итого: | 455 | 14,234 | 14,984 | 81,291 | 512,207 | 0,338 | 0,37 | 35,234 | 107,567 | 4,808 |
| | Итого за день: | 1 952 | 53,043 | 49,145 | 227,605 | 1 455,605 | 0,919 | 1,145 | 224,434 | 850,753 | 14,066 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 59,029 | 53,421 | 219,059 | 1 483,928 | 14,98 | 2,168 | 132,703 | 805,02 | 13,778 |

Стоимость рациона 134,18 руб.
 Стоимость по плану 165 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 147,51 руб.

шеф-повар:  / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 2

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 144,2 | Запеканка из творога+ | 100 | 15,93 | 16,59 | 8,1 | 242,075 | 0,05 | 0,26 | 0,23 | 148,5 | 0,66 |
| 35,1 | Кофейный | 150 | 1,9 | 1,2 | 10,712 | 57,92 | 0,05 | 0,19 | 0,87 | 178,86 | 0,44 |
| 0,25 | Батон Сдобный+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 182,3 | Соус сладкий+ | 25 | 1,8 | 2,125 | 13,875 | 82 | 0,044 | 0,095 | 0,25 | 76,75 | 0,05 |
| 1,1 | Масло+ | 6 | 0,051 | 4,346 | 0,077 | 39,6 | | 0,009 | | 1,44 | 0,009 |
| | Итого: | 311 | 21,961 | 24,531 | 46,774 | 490,485 | 0,192 | 0,572 | 1,35 | 412,45 | 1,729 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,002 |
| | Итого: | 375 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 19,5 | 0,902 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 40 | 0,3 | 0,04 | 0,8 | 4,5 | 0,01 | 0,01 | 2,8 | 6,8 | 0,2 |
| 70,1 | Борщ сибирский+ | 150 | 2,3 | 2,5 | 9,2 | 68,9 | 0,04 | 0,03 | 4,67 | 29,74 | 0,96 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,24 | 9,04 | | | 0,053 | 7,2 | |
| 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 |
| 104,2 | Картофельное пюре+ | 100 | 2,12 | 2,72 | 13,99 | 92,67 | 0,086 | 0,073 | 7,206 | 24,69 | 0,73 |
| 140,2 | Напиток из груш++ | 150 | 0,1 | 0,1 | 10,818 | 40,38 | 0,01 | | 30,92 | 3,36 | 0,47 |
| 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 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| | Итого: | 595 | 16,84 | 11,42 | 52,766 | 382,82 | 0,237 | 0,184 | 56,924 | 138,985 | 5,017 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 334 | Плюшка новомосковская+ | 60 | 4,1 | 3,6 | 32,65 | 180 | 0,086 | | 0,031 | 18,1 | 0,66 |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| | Итого: | 210 | 8 | 7,6 | 39,75 | 257,8 | 0,126 | 0,16 | 0,811 | 171,48 | 0,73 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 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+ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 129,1 | Кисель из клюквы+ | 180 | 0,12 | | 24,847 | 103,872 | | | 0,108 | 5,832 | 0,144 |
| | Итого: | 360 | 4,11 | 1,59 | 44,547 | 214,902 | 0,103 | 0,093 | 2,048 | 72,182 | 2,014 |
| | Итого за день: | 1 851 | 52,036 | 45,216 | 199,587 | 1 411,482 | 0,688 | 1,083 | 68,633 | 814,597 | 10,392 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 59,029 | 53,421 | 219,059 | 1 413,928 | 14,98 | 2,168 | 132,703 | 805,02 | 13,778 |

Стоимость рациона 134,18 руб.
 Стоимость по плану 165 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 147,51 руб.

шеф-повар:  / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 3

Сезон: Зима-Весна 2023 г. Ясли 77
Возрастная категория: ясли



Примерное двухнедельное циклическое 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 5,1 | Каша геркулес молочная+ | 130 | 5,287 | 4,42 | 18,98 | 136,933 | 0,104 | 0,147 | 0,624 | 135,027 | 0,771 |
| 1,1 | Масло+ | 6 | 0,051 | 4,346 | 0,077 | 39,6 | | 0,009 | | 1,44 | 0,009 |
| 0,25 | Батон Сдобный+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 34 | Чай с молоком+ | 150 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,4 | 0,01 | 0,06 | 0,36 | 56,25 | 0,89 |
| | Итого: | 316 | 9,218 | 10,636 | 45,467 | 315,823 | 0,162 | 0,234 | 0,984 | 199,617 | 2,24 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,002 |
| 0,21 | Мандарины+ | 75 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 26,25 | 0,075 |
| | Итого: | 375 | 0,6 | 0,15 | 5,625 | 28,5 | 0,045 | 0,022 | 28,5 | 39,75 | 0,077 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 30 | 0,3 | 0,075 | 1,125 | 6,225 | 0,015 | 0,015 | 7,5 | 4,2 | 0,27 |
| 259,3 | Рагу домашнему с птицей+ | 180 | 14,608 | 18,334 | 15,12 | 283,865 | 0,145 | 0,167 | 17,123 | 30,017 | 1,954 |
| 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 |
| 245,1 | Лапша домашняя+ | 12 | 1,535 | 0,468 | 7,928 | 42,118 | 0,021 | 0,018 | | 4,77 | 0,218 |
| 245 | Суп - лапша домашняя+ | 150 | 1,72 | 1,09 | 11,89 | 67,13 | 0,06 | 0,04 | 4,17 | 12,13 | 0,57 |
| 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 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| | Итого: | 619 | 21,583 | 20,467 | 78,008 | 580,995 | 0,352 | 0,294 | 37,993 | 126,894 | 5,569 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 0,14 | Печенье+ | 20 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| 281,1 | Ряженка*+ | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 186 | 0,15 |
| | Итого: | 170 | 6,03 | 6,405 | 23,04 | 173,69 | 0,047 | 0,032 | 0,45 | 192,52 | 0,622 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 52 | 6,51 | 5,897 | 0,359 | 80,548 | 0,004 | 0,018 | | | |
| 247,2 | Винегрет овощной++ | 130 | 1,82 | 9,902 | 9,468 | 135,222 | 0,043 | 0,043 | 12,177 | 36,79 | 0,979 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 123,1 | Компот из свежих плодов (яблок)+ | 180 | 0,72 | 0,48 | 36,005 | 142,968 | 0,012 | 0,012 | 59,4 | 6,192 | 0,852 |
| | Итого: | 392 | 11,03 | 16,638 | 56,092 | 411,838 | 0,112 | 0,096 | 71,577 | 53,482 | 3,001 |
| | Итого за день: | 1 872 | 48,461 | 54,296 | 208,232 | 1 410,846 | 0,718 | 0,678 | 139,504 | 612,262 | 11,509 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 59,029 | 53,421 | 219,059 | 1 483,928 | 14,98 | 2,168 | 132,703 | 805,02 | 13,778 |

Стоимость рациона 134,18 руб.
Стоимость по плану 165 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 147,51 руб.

шеф-повар:  / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра):  / Коробова СВВ

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 4

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 2,1 | Каша пшённая молочная+ | 150 | 8,6 | 5 | 39,2 | 240,9 | 0,18 | 0,16 | 0,69 | 149,49 | 1,25 |
| 35,1 | Кофейный | 180 | 2,28 | 1,44 | 12,854 | 69,504 | 0,06 | 0,228 | 1,044 | 214,632 | 0,528 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром+ | 30/5/6,3 83 | 2,5 | 6,73 | 0,06 | 57,35 | 70,8 | | 0,01 | 108,2 | 0,13 |
| | Итого: | 371 | 13,38 | 13,17 | 52,114 | 367,754 | 71,04 | 0,388 | 1,744 | 472,322 | 1,908 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша+ | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 30,412 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,002 |
| | Итого: | 375 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 30,412 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 27,75 | 1,727 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 30 | 0,225 | 0,03 | 0,6 | 3,375 | 0,008 | 0,008 | 2,1 | 5,1 | 0,15 |
| 495 | Суп из св/мороженных овощей | 150 | 1,16 | 3,02 | 7,27 | 58,2 | 0,03 | 0,49 | 11,08 | 26 | 0,48 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 103,1 | Макаронные изделия | 100 | 8,16 | 2,88 | 49,91 | 152,9 | 0,153 | 0,06 | | 18,74 | 1,086 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 236,1 | Печень по – строгановски+ | 60 | 7,12 | 6,32 | 4,32 | 102,6 | 0,143 | | 15,28 | 19,82 | 3,21 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 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 | |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 150 | 0,12 | | 23 | 93,3 | 0,012 | 0,024 | 1,8 | 6,3 | 0,33 |
| | Итого: | 565 | 25,045 | 16,95 | 99,698 | 545,245 | 0,427 | 0,653 | 35,513 | 128,95 | 7,313 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,4 | Пряники+ | 30 | 2,52 | 3,983 | 25,11 | 146,535 | 0,026 | 0,018 | | 9,78 | 0,708 |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 180 | 4,68 | 4,8 | 8,52 | 93,36 | 0,048 | 0,192 | 0,936 | 184,056 | 0,084 |
| | Итого: | 210 | 7,2 | 8,783 | 33,63 | 239,895 | 0,074 | 0,21 | 0,936 | 193,836 | 0,792 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 182,1 | Соус молочный (сладкий)+ | 30 | 0,6 | 1,2 | 4,5 | 30 | | 0,03 | 0,09 | 18,51 | 0,06 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 132 | Кисель из кураги+ | 180 | 0,96 | | 34,805 | 148,488 | | 0,024 | 0,36 | 22,188 | 0,54 |
| 180,1 | Вареники | 130 | 16,033 | 15,448 | 22,707 | 294,775 | 0,065 | 0,26 | 0,217 | 141,787 | 0,845 |
| | Итого: | 370 | 19,573 | 17,008 | 72,271 | 526,363 | 0,117 | 0,336 | 0,667 | 192,985 | 2,615 |
| | Итого за день: | 1 891 | 65,498 | 55,933 | 264,839 | 1 409,669 | 71,672 | 1,609 | 42,61 | 1 015,843 | 14,355 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 59,029 | 53,421 | 219,059 | 1 483,928 | 14,98 | 2,168 | 132,703 | 805,02 | 13,778 |

Стоимость рациона 134,18 руб.
 Стоимость по плану 165 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 147,51 руб.

шеф-повар: / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): / Юнусова Л. М.

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 5

Сезон: Зима-Весна 2023 г. Ясли 77
 Возрастная категория: ясли



Примерное двухнедельное циклическое 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 15,1 | Омлет натуральный+ | 100 | 10 | 10,333 | 2 | 140 | 0,05 | 0,283 | 0,15 | 68,333 | 1,6 |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями+ | 50 | 0,93 | 0,188 | 7,026 | 270,825 | 0,01 | 0,01 | 2,4 | 2,5 | 0,2 |
| 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 |
| 1,1 | Масло+ | 6 | 0,051 | 4,346 | 0,077 | 39,6 | | 0,009 | | 1,44 | 0,009 |
| | Итого: | 336 | 16,721 | 18,237 | 37,107 | 617,045 | 0,168 | 0,32 | 4,5 | 259,513 | 2,559 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,002 |
| 0,28 | Апельсины+ | 75 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 27,135 | 0,03 | 0,002 | 45 | 25,5 | 0,225 |
| | Итого: | 375 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 27,135 | 0,03 | 0,002 | 45 | 39 | 0,227 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 82,1 | Суп крестьянский с крупой+ | 150 | 1,5 | 3,2 | 8 | 67,5 | 0,04 | 0,02 | 5,03 | 17,1 | 0,49 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,24 | 9,04 | | | 0,053 | 7,2 | |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 150 | 1,1 | | 33,4 | 131,04 | 0,01 | 0,06 | 1,87 | 43,42 | 1,17 |
| 164,1 | Картофель отварной+ | 100 | 1,99 | 2,35 | 15,34 | 95,69 | 0,093 | 0,066 | 8,246 | 10,013 | 0,84 |
| 230,1 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 5 | 0,043 | 3,621 | 0,064 | 33,021 | | 0,007 | | 1,2 | 0,007 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,3 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 30,2 | Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+ | 70 | 10,85 | 3,792 | 6,137 | 95,375 | 0,058 | 0,117 | 1,377 | 40,157 | 0,852 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 314,1 | Соус томатный+ | 30 | 1,02 | 2,7 | 4,68 | 48 | 0,012 | 0,012 | 1,68 | 12 | 0,42 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| | Итого: | 610 | 22,563 | 18,763 | 83,719 | 588,096 | 0,309 | 0,358 | 33,456 | 179,48 | 6,046 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 281,3 | Снежок | 150 | 4,2 | 5,1 | 16,5 | 129 | 0,05 | 0,2 | 1,35 | 181,5 | 0,15 |
| 332 | Рулет с маком+ | 60 | 4,14 | 6,13 | 30,25 | 192,6 | 0,061 | | 0,018 | 141,11 | 1,3 |
| | Итого: | 210 | 8,34 | 11,23 | 46,75 | 321,6 | 0,111 | 0,2 | 1,368 | 322,61 | 1,45 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 503 | Капуста свежая, тушенная с говядиной | 150 | 14,8 | 5,35 | 8,43 | 141,04 | 0,13 | 1,53 | 55,86 | 64,35 | 2,29 |
| 34,1 | Чай с лимоном+ | 150 | 0,165 | 0,075 | 10,935 | 44,25 | 0,002 | 0,002 | 2,175 | 6,15 | 0,68 |
| | Итого: | 330 | 16,945 | 5,785 | 29,625 | 238,39 | 0,185 | 1,555 | 58,035 | 81 | 4,14 |
| | Итого за день: | 1 861 | 65,244 | 54,165 | 203,276 | 1 412,266 | 0,803 | 2,434 | 142,359 | 881,603 | 14,421 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 59,029 | 53,421 | 219,059 | 1 423,928 | 14,98 | 2,168 | 132,703 | 805,02 | 13,778 |

Стоимость рациона 134,18 руб.
 Стоимость по плану 165 руб.
 Средняя стоимость за 10 147,51 руб.

шеф-повар: / Бобоходжаева З. Х.
 Врач(диетсестра): / Юнусова Л. М.
 Бухгалтер: _____ / _____

День: 8

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 50 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 77,45 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 0,25 | Батон городской+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 1,1 | Масло+ | 5 | 0,043 | 3,621 | 0,064 | 33 | | 0,007 | | 1,2 | 0,007 |
| 34 | Чай с молоком+ | 160 | 1,707 | 1,707 | 13,227 | 75,093 | 0,011 | 0,064 | 0,384 | 60 | 0,949 |
| | Итого: | 395 | 13,49 | 14,068 | 39,746 | 343,133 | 0,123 | 0,266 | 1,114 | 214,68 | 1,766 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,002 |
| 0,29 | Яблоко+ | 75 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 12 | 1,65 |
| | Итого: | 375 | 0,03 | 0,03 | 7,35 | 32,01 | 0,022 | 0,015 | 123,75 | 25,5 | 1,652 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,24 | 9,04 | | | 0,053 | 7,2 | |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 250,2 | Биточки+ | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 114 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| 204,1 | Гречка рассыпчатая+ | 100 | 6,01 | 1,56 | 30,39 | 144,07 | 0,16 | 0,086 | | 13,03 | 3,06 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 311 | Томаты консервированные с кожицей, порциями+ | 40 | 0,4 | 0,04 | 1,4 | 8 | 0,004 | 0,008 | 6 | 4 | 0,3 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 314,1 | Соус томатный+ | 30 | 1,02 | 2,7 | 4,68 | 48 | 0,012 | 0,012 | 1,68 | 12 | 0,42 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 150 | 0,12 | | 23 | 93,3 | 0,012 | 0,024 | 1,8 | 6,3 | 0,33 |
| 65,1 | Борщ+ | 150 | 1,1 | 2,9 | 6,1 | 53,9 | 0,02 | 0,02 | 5,31 | 24,26 | 0,62 |
| | Итого: | 596 | 24,01 | 16,1 | 86,068 | 570,44 | 0,324 | 0,286 | 20,133 | 137,78 | 7,326 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281 | Кефир*+ | 150 | 4,35 | 3,75 | 6 | 75 | 0,06 | 0,26 | 1,05 | 180 | 0,15 |
| 302,1 | Сырная палочка+ | 70 | 8,596 | 25,634 | 34,874 | 404,88 | 0,096 | 0,096 | 0,154 | 136,108 | 0,824 |
| | Итого: | 220 | 12,946 | 29,384 | 40,874 | 479,88 | 0,156 | 0,356 | 1,204 | 316,108 | 0,974 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 200 | 0,6 | | 27,587 | 107,227 | 0,04 | 0,013 | 4 | 35,987 | 0,8 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 252,3 | Рагу овощное (3-й вариант)+ | 150 | 2,23 | 6,13 | 13,78 | 118,8 | 0,11 | 0,11 | 28,81 | 35,06 | 1,1 |
| 250,2 | Биточки+ | 60 | 9,7 | 5,9 | 5,9 | 114 | 0,04 | 0,08 | 0,09 | 24,52 | 0,66 |
| | Итого: | 440 | 14,51 | 12,39 | 57,527 | 393,127 | 0,242 | 0,226 | 32,9 | 106,067 | 3,73 |
| | Итого за день: | 2 026 | 64,986 | 71,972 | 231,565 | 1 418,59 | 0,867 | 1,149 | 179,101 | 800,135 | 15,448 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 59,029 | 53,421 | 219,059 | 1 423,928 | 14,98 | 2,168 | 132,703 | 805,02 | 13,778 |

Стоимость рациона 134,18 руб.
 Стоимость по плану 165 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 147,51 руб.

шеф-повар: _____ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Корбаченко

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 9

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | |
| 0,25 | Батон Сдобный+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 35,1 | Кофейный | 170 | 2,153 | 1,36 | 12,14 | 65,643 | 0,057 | 0,215 | 0,986 | 202,708 | 0,499 |
| 8,1 | Каша кукурузная молочная+ | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,08 | 0,17 | 0,7 | 148,06 | 1,26 |
| 1,1 | Масло+ | 6 | 0,051 | 4,346 | 0,077 | 39,6 | | 0,009 | | 1,44 | 0,009 |
| | Итого: | 356 | 13,185 | 10,076 | 64,327 | 401,533 | 0,185 | 0,412 | 1,686 | 359,108 | 2,337 |
| | Завтрак 2ой | | | | | | | | | | |
| 0,02 | Бананы+ | 75 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 6 | 0,9 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,002 |
| | Итого: | 375 | 1,125 | 0,075 | 15,75 | 65,475 | 0,03 | 0,075 | 7,5 | 19,5 | 0,902 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 80,1 | Рассольник ленинградский+ | 150 | 1,4 | 3,1 | 9,7 | 74,7 | 0,05 | 0,04 | 4,23 | 12,6 | 0,56 |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 478 | Оладьи из печени (запеченные) | 50 | 7,725 | 5,525 | 5,092 | 100,833 | 0,158 | 8,342 | 15,817 | 7,733 | 3,633 |
| 103,1 | Макаронные изделия | 80 | 6,528 | 2,304 | 39,928 | 122,32 | 0,122 | 0,048 | | 14,992 | 0,869 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 183 | Соус сметанный+ | 25 | 0,4 | 0,5 | 1,4 | 12,1 | | 0,01 | 0,01 | 5,52 | 0,04 |
| 216,1 | Помидоры свежие порциями+ | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 8,3 | 0,02 | 0,02 | 10 | 5,6 | 0,36 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 8 | 0,24 | 0,8 | 0,24 | 9,04 | | | 0,053 | 7,2 | |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| 128 | Компот из смеси сухофруктов+ | 150 | 1,1 | | 33,4 | 131,04 | 0,01 | 0,06 | 1,87 | 43,42 | 1,17 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| | Итого: | 561 | 23,213 | 14,529 | 105,618 | 558,463 | 0,437 | 8,576 | 37,18 | 143,535 | 8,568 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 0,18 | Вафли+ | 30 | 0,72 | 0,63 | 18 | 78,12 | 0,008 | 0,003 | | 2,25 | 0,135 |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 180 | 4,68 | 4,8 | 8,52 | 93,36 | 0,048 | 0,192 | 0,936 | 184,056 | 0,084 |
| | Итого: | 210 | 5,4 | 5,43 | 26,52 | 171,48 | 0,056 | 0,195 | 0,936 | 186,306 | 0,219 |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 246,2 | Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+ | 180 | 20,28 | 15,216 | 9,972 | 258,3 | 0,27 | | 12,15 | 48,816 | 1,502 |
| 140,1 | Напиток | 150 | 0,1 | 0,1 | 17,804 | 68,24 | 0,01 | | 30,92 | 3,36 | 0,47 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| | Итого: | 360 | 22,36 | 15,676 | 38,036 | 379,64 | 0,333 | 0,023 | 43,07 | 62,676 | 3,142 |
| | Итого за день: | 1 862 | 65,283 | 45,786 | 250,251 | 1 426,591 | 1,039 | 9,28 | 90,372 | 771,125 | 15,169 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 59,029 | 53,421 | 219,059 | 1 413,928 | 14,98 | 2,168 | 132,703 | 805,02 | 13,778 |

Стоимость рациона 134,18 руб.
Стоимость по плану 165 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 147,51 руб.

шеф-повар:  / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 10

Сезон: Зима-Весна 2023 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 6,1 | Каша манная молочная+ | 150 | 6 | 3,9 | 25,8 | 163,4 | 0,06 | 0,15 | 0,72 | 148,8 | 0,32 |
| 0,19 | Бутерброд с маслом и сыром+ | 30/5/6,3 | 2,5 | 6,73 | 0,06 | 57,35 | 70,8 | | 0,01 | 108,2 | 0,13 |
| 34 | Чай с молоком+ | 150 | 1,6 | 1,6 | 12,4 | 70,4 | 0,01 | 0,06 | 0,36 | 56,25 | 0,89 |
| | Итого: | 341 | 10,1 | 12,23 | 38,26 | 291,15 | 70,87 | 0,21 | 1,09 | 313,25 | 1,34 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,28 | Апельсины+ | 75 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 27,135 | 0,03 | 0,002 | 45 | 25,5 | 0,225 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,002 |
| | Итого: | 375 | 0,675 | 0,15 | 6,075 | 27,135 | 0,03 | 0,002 | 45 | 39 | 0,227 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 227,1 | Плов из отварной говядины+ | 180 | 11,7 | 12,96 | 34,5 | 301,6 | 0,1 | | 6,12 | 26,9 | 2,48 |
| 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 |
| 215,1 | Огурцы свежие порциями+ | 30 | 0,225 | 0,03 | 0,6 | 3,375 | 0,008 | 0,008 | 2,1 | 5,1 | 0,15 |
| 90,2 | Фрикадельки рыбные (горбуша)++ | 30 | 5,412 | 0,396 | 0,624 | 27,3 | 0,024 | 0,036 | 0,552 | 14,772 | 0,312 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 89,1 | Суп картофельный с рыбными фрикадельками+ | 150 | 1,4 | 1,7 | 10,5 | 65 | 0,06 | 0,04 | 5,56 | 12,09 | 0,64 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| | Итого: | 638 | 22,157 | 15,586 | 88,169 | 578,932 | 0,302 | 0,138 | 23,532 | 138,319 | 6,168 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 303 | Шанежка с картофелем+ | 70 | 7,01 | 7,61 | 40,33 | 257,85 | 0,086 | 0,086 | 4,735 | 139,013 | 0,859 |
| 281,1 | Ряженка*+ | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,3 | 76 | 0,03 | 0,02 | 0,45 | 186 | 0,15 |
| | Итого: | 220 | 11,36 | 11,36 | 46,63 | 333,85 | 0,116 | 0,106 | 5,185 | 325,013 | 1,009 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 0,3 | Яйцо отварное+ | 50 | 6,26 | 5,67 | 0,345 | 77,45 | 0,004 | 0,017 | | | |
| 171,1 | Запеканка овощная+ | 150 | 5,14 | 5,75 | 30,04 | 185,3 | 0,14 | 0,12 | 16,35 | 61,03 | 1,68 |
| 183 | Соус сметанный+ | 30 | 0,48 | 0,6 | 1,68 | 14,52 | | 0,012 | 0,012 | 6,624 | 0,048 |
| 143,1 | Напиток из плодов шиповника+ | 150 | 0,5 | | 13,21 | 51,3 | 0,01 | 0,1 | 164,92 | 9,3 | 3,79 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| | Итого: | 410 | 14,36 | 12,38 | 55,535 | 381,67 | 0,207 | 0,272 | 181,282 | 87,454 | 6,688 |
| | Итого за день: | 1 984 | 58,652 | 51,706 | 234,669 | 1 127,37 | 71,525 | 0,727 | 256,089 | 903,036 | 15,432 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 59,029 | 53,421 | 219,059 | 1 433,928 | 14,98 | 2,168 | 132,703 | 805,02 | 13,778 |

Стоимость рациона 134,18 руб.
 Стоимость по плану 165 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 147,51 руб.

шеф-повар:  / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): 

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 11

Сезон: Зима-Весна 2023 г. Ясли 77
Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МАДОУ города
Нижевартовска детский сад № 77



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 | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 7,1 | Каша пшеничная молочная+ | 150 | 8,7 | 4,1 | 38,1 | 227,4 | 0,14 | 0,18 | 0,7 | 139,45 | 1,99 |
| 0,25 | Батон Сдобный+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 480,1 | Какао-напиток «Несквик» | 150 | 3,63 | 3,23 | 9,79 | 82,79 | 0,11 | | 4,32 | 180 | 1,04 |
| 1,1 | Масло+ | 6 | 0,051 | 4,346 | 0,077 | 39,6 | | 0,009 | | 1,44 | 0,009 |
| Итого: | | 336 | 14,661 | 11,946 | 61,977 | 418,68 | 0,298 | 0,207 | 5,02 | 327,79 | 3,609 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,23 | Груша+ | 75 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 30,412 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 14,25 | 1,725 |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,002 |
| Итого: | | 375 | 0,3 | 0,022 | 7,125 | 30,412 | 0,015 | 0,022 | 3,75 | 27,75 | 1,727 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 64,1 | Салат из свеклы+ | 40 | 0,5 | 1,7 | 5 | 37,8 | 0,01 | 0,01 | 1,58 | 13,2 | 0,5 |
| 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 |
| 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 |
| 0,13 | Сметана в суп+ | 6 | 0,18 | 0,6 | 0,18 | 6,78 | | | 0,04 | 5,4 | |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 104,2 | Картофельное пюре+ | 120 | 2,544 | 3,264 | 16,788 | 111,204 | 0,103 | 0,088 | 8,647 | 29,628 | 0,876 |
| 528 | Соус красный основной+ | 25 | 0,272 | 0,524 | 1,498 | 11,965 | 0,006 | 0,005 | 1,175 | 0,88 | 0,077 |
| 0,01 | Соль+ | 4 | | | | | | | | 14,72 | 0,116 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 261 | Котлеты рубленные из птицы*+ | 60 | 9,63 | 8,68 | 9,98 | 157 | 0,07 | 0,1 | 0,54 | 25,7 | 0,97 |
| Итого: | | 609 | 20,846 | 19,868 | 81,516 | 587,299 | 0,285 | 0,279 | 25,532 | 147,598 | 4,759 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 0,14 | Печенье+ | 20 | 1,68 | 2,655 | 16,74 | 97,69 | 0,017 | 0,012 | | 6,52 | 0,472 |
| 37,1 | Молоко кипяченое+ | 180 | 4,68 | 4,8 | 8,52 | 93,36 | 0,048 | 0,192 | 0,936 | 184,056 | 0,084 |
| Итого: | | 200 | 6,36 | 7,455 | 25,26 | 191,05 | 0,065 | 0,204 | 0,936 | 190,576 | 0,556 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 481 | Кисель из брусники | 180 | 0,108 | 0,072 | 13,315 | 54,432 | | | 2,7 | 7,932 | 0,132 |
| 182,3 | Соус сладкий+ | 25 | 1,8 | 2,125 | 13,875 | 82 | 0,044 | 0,095 | 0,25 | 76,75 | 0,05 |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 16,1 | Сырники из творога+ | 150 | 11,1 | 5,31 | 13,14 | 142,5 | 0,09 | 0,36 | 0,33 | 214,785 | 1,05 |
| Итого: | | 385 | 14,988 | 7,867 | 50,59 | 332,032 | 0,187 | 0,478 | 3,28 | 309,967 | 2,402 |
| Итого за день: | | 1 905 | 57,155 | 47,158 | 226,469 | 1 459,473 | 0,85 | 1,189 | 38,518 | 1 003,681 | 13,052 |
| Итого среднее за 10 дней: | | | 59,029 | 53,421 | 219,059 | 1 443,928 | 14,98 | 2,168 | 132,703 | 805,02 | 13,778 |

Стоимость рациона 134,18 руб.
Стоимость по плану 165 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 147,51 руб.

шеф-повар: _____ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Коробейкина

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.

День: 12

Сезон: Зима-Весна 2023 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 | | B1 | B2 | C | Ca | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 37,1 | Молоко кипячённое+ | 150 | 3,9 | 4 | 7,1 | 77,8 | 0,04 | 0,16 | 0,78 | 153,38 | 0,07 |
| 0,25 | Батон нарезной+ | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,01 | 68,89 | 0,048 | 0,018 | | 6,9 | 0,57 |
| 1,1 | Масло+ | 6 | 0,051 | 4,346 | 0,077 | 39,6 | | 0,009 | | 1,44 | 0,009 |
| 271,1 | Консервированная кукуруза порциями+ | 30 | 0,558 | 0,113 | 4,216 | 162,495 | 0,006 | 0,006 | 1,44 | 1,5 | 0,12 |
| 24,1 | Омлет с сыром+ | 110 | 13,933 | 14,3 | 2,2 | 190,667 | 0,055 | 0,33 | 0,257 | 204,325 | 1,815 |
| | Итого: | 326 | 20,723 | 23,028 | 27,603 | 539,452 | 0,149 | 0,523 | 2,477 | 367,545 | 2,584 |
| Завтрак 2ой | | | | | | | | | | | |
| 0,34 | Вода питьевая+ | 300 | | | | | | | | 13,5 | 0,002 |
| 0,44 | Сок фруктовый+ | 200 | 0,6 | | 27,587 | 107,227 | 0,04 | 0,013 | 4 | 35,987 | 0,8 |
| | Итого: | 500 | 0,6 | | 27,587 | 107,227 | 0,04 | 0,013 | 4 | 49,487 | 0,802 |
| Обед | | | | | | | | | | | |
| 220,1 | Мясо для супа+ | 10 | 2,6 | 1,7 | | 25,7 | 0,005 | 0,015 | | 3 | 0,15 |
| 0,09 | Хлеб ржаной+ | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,68 | 70,83 | 0,07 | 0,03 | | 14 | 1,56 |
| 487 | Салат «Степной» | 40 | 0,46 | 3,37 | 2,83 | 43,55 | 0,027 | | 4,17 | 7,11 | 0,276 |
| 275 | Компот из консервированных плодов+ | 150 | 0,12 | | 23 | 93,3 | 0,012 | 0,024 | 1,8 | 6,3 | 0,33 |
| 0,01 | Соль+ | 3 | | | | | | | | 11,04 | 0,087 |
| 0,2 | Чеснок+ | 2 | 0,13 | 0,01 | 0,598 | 3 | 0,001 | 0,001 | 0,2 | 3,6 | 0,03 |
| 255,1 | Голубцы ленивые (с соусом) | 150 | 8,35 | 10,425 | 9,917 | 166,733 | 0,065 | | 30,908 | 43,458 | 1,817 |
| 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 |
| 222 | Зелень в суп+ | 2 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,6 | | 0,01 | 5 | 11,15 | 0,08 |
| | Итого: | 547 | 16,05 | 17,095 | 62,005 | 470,813 | 0,24 | 0,12 | 46,248 | 111,788 | 4,9 |
| Полдник | | | | | | | | | | | |
| 281,3 | Снежок | 150 | 4,2 | 5,1 | 16,5 | 129 | 0,05 | 0,2 | 1,35 | 181,5 | 0,15 |
| 0,18 | Вафли+ | 20 | 0,48 | 0,42 | 12 | 52,08 | 0,005 | 0,002 | | 1,5 | 0,09 |
| | Итого: | 170 | 4,68 | 5,52 | 28,5 | 181,08 | 0,055 | 0,202 | 1,35 | 183 | 0,24 |
| Ужин | | | | | | | | | | | |
| 0,1 | Хлеб пшеничный+ | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,26 | 53,1 | 0,053 | 0,023 | | 10,5 | 1,17 |
| 164,1 | Картофель отварной+ | 100 | 1,99 | 2,35 | 15,34 | 95,69 | 0,093 | 0,066 | 8,246 | 10,013 | 0,84 |
| 126,1 | Компот из смородины черной+ | 150 | 0,5 | 0,1 | 18,306 | 71,46 | 0,01 | 0,02 | 90 | 16,54 | 0,64 |
| 211,1 | Кнели рыбные+ | 80 | 15,333 | 1,733 | 5,2 | 96 | 0,067 | 0,107 | 1,12 | 57,893 | 0,547 |
| 230 | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,06 | 33,03 | | 0,1 | | 1,2 | 0,01 |
| | Итого: | 365 | 19,843 | 8,173 | 49,166 | 349,28 | 0,222 | 0,315 | 99,366 | 96,146 | 3,207 |
| | Итого за день: | 1 908 | 61,896 | 53,817 | 194,86 | 1 447,852 | 0,706 | 1,173 | 153,441 | 807,966 | 11,732 |
| | Итого среднее за 10 дней: | | 59,035 | 52,904 | 219,417 | 1 429,674 | 14,98 | 2,166 | 132,615 | 803,5 | 13,766 |

Стоимость рациона 134,18 руб.
Стоимость по плану 165 руб.
Средняя стоимость за 10 147,51 руб.

шеф-повар: _____ / Бобоходжаева З. Х.

Врач(диетсестра): _____ / Юнусова Л. М.

Бухгалтер: _____ / Юнусова Л. М.