

# КОПИЯ ВЕРНА

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40  
 "Золотая рыбка"  
 Осадчая Р. Т.  
 М. П. 16 декабря 2022 г.  
 Подпись \_\_\_\_\_  
 пр №583 от 16.12.2022г.

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (ясли)  
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

## Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда       | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец. |
|--------------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|------------------|
|                    |                                      |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                  |
| <b>Завтрак</b>     |                                      |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 8,1                | Каша кукурузная молочная+            | 10,64         | 150          | 8,7                 | 4,1           | 38,1           | 227,4                          | 0,08         | 0,17         | 0,7           | 148,06                   | 1,26          |                  |
| 34                 | Чай с молоком+                       | 5,08          | 165          | 1,76                | 1,76          | 13,64          | 77,44                          | 0,011        | 0,066        | 0,396         | 61,875                   | 0,979         |                  |
| 1,1                | Масло+                               | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33                             |              | 0,007        |               | 1,2                      | 0,007         |                  |
| 0,25               | Батон нарезной+                      | 1,95          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                  |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>20,87</b>  | <b>350</b>   | <b>12,783</b>       | <b>9,751</b>  | <b>65,814</b>  | <b>406,73</b>                  | <b>0,139</b> | <b>0,261</b> | <b>1,096</b>  | <b>218,035</b>           | <b>2,816</b>  |                  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                      |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 0,28               | Апельсины+                           | 11,75         | 75           | 0,675               | 0,15          | 6,075          | 27,135                         | 0,03         | 0,002        | 45            | 25,5                     | 0,225         |                  |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>11,75</b>  | <b>75</b>    | <b>0,675</b>        | <b>0,15</b>   | <b>6,075</b>   | <b>27,135</b>                  | <b>0,03</b>  | <b>0,002</b> | <b>45</b>     | <b>25,5</b>              | <b>0,225</b>  |                  |
| <b>Обед</b>        |                                      |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 119,1              | Гуляш из отварной говядины+          | 25,97         | 60           | 14,5                | 4,31          | 2,95           | 107,18                         | 0,07         | 0,13         | 1,02          | 13,76                    | 1,35          |                  |
| 103,1              | Макаронные изделия отварные+         | 4,43          | 100          | 8,16                | 2,88          | 49,91          | 152,9                          | 0,153        | 0,06         |               | 18,74                    | 1,086         |                  |
| 485                | Салат «Солнышко»                     | 5,61          | 40           | 2,2                 | 5,31          | 1,61           | 62,99                          | 0,021        |              | 1,58          | 76,65                    | 0,362         |                  |
| 0,06               | Сок яблочный+ 0,2                    | 16            | 200          | 0,45                |               | 20,69          | 80,42                          | 0,03         | 0,01         | 3             | 26,99                    | 0,6           |                  |
| 0,13               | Сметана в суп+                       | 2,1           | 10           | 0,3                 | 1             | 0,3            | 11,3                           |              |              | 0,067         | 9                        |               |                  |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                         | 1,56          | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |               | 14                       | 1,56          |                  |
| 0,01               | Соль+                                | 0,05          | 3            |                     |               |                |                                |              |              |               | 14,72                    | 0,116         |                  |
| 80,1               | Рассольник ленинградский+            | 5,41          | 150          | 1,4                 | 3,1           | 9,7            | 74,7                           | 0,05         | 0,04         | 4,23          | 12,6                     | 0,56          |                  |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>61,13</b>  | <b>603</b>   | <b>29,65</b>        | <b>17,08</b>  | <b>98,84</b>   | <b>560,32</b>                  | <b>0,394</b> | <b>0,27</b>  | <b>9,897</b>  | <b>186,46</b>            | <b>5,634</b>  |                  |
| <b>Полдник</b>     |                                      |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 37,1               | Молоко кипячённое+                   | 11,93         | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                           | 0,04         | 0,16         | 0,78          | 153,38                   | 0,07          |                  |
| 0,4                | Пряники+                             | 4             | 50           | 4,2                 | 6,638         | 41,85          | 244,225                        | 0,043        | 0,03         |               | 16,3                     | 1,18          |                  |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>15,93</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>        |                                      |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 180,1              | Вареники ленивые+                    | 36,51         | 150          | 18,5                | 17,825        | 26,2           | 340,125                        | 0,075        | 0,3          | 0,25          | 163,6                    | 0,975         |                  |
| 230,1              | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33,021                         |              | 0,007        |               | 1,2                      | 0,007         |                  |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                      | 1,32          | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |               | 10,5                     | 1,17          |                  |
| 275                | Компот из консервированных плодов+   | 9,9           | 180          | 0,144               |               | 27,6           | 111,96                         | 0,014        | 0,029        | 2,16          | 7,56                     | 0,396         |                  |
|                    | <b>Итого:</b>                        | <b>50,93</b>  | <b>365</b>   | <b>20,667</b>       | <b>21,806</b> | <b>64,124</b>  | <b>538,206</b>                 | <b>0,142</b> | <b>0,358</b> | <b>2,41</b>   | <b>182,86</b>            | <b>2,548</b>  |                  |
|                    | <b>Итого за день:</b>                | <b>160,61</b> | <b>1 593</b> | <b>71,875</b>       | <b>59,425</b> | <b>283,804</b> | <b>1 854,416</b>               | <b>0,787</b> | <b>1,082</b> | <b>59,183</b> | <b>782,535</b>           | <b>12,473</b> |                  |

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану:  
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Яппарова А. Н.

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (ясли)  
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда    | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |                                   |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                    |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 15,1        | Омлет натуральный+                | 9,38          | 100          | 10                  | 10,333        | 2              | 140                            | 0,05         | 0,283        | 0,15          | 68,333                   | 1,6           |                               |
| 312,2       | Икра кабачковая порционная+       | 4,66          | 40           | 0,68                | 5,32          | 2,04           | 59,2                           | 0,012        | 0,024        | 2,8           | 17,2                     | 0,28          |                               |
| 35,1        | Кофейный напиток+                 | 16,6          | 175          | 2,217               | 1,4           | 12,497         | 67,573                         | 0,058        | 0,222        | 1,015         | 208,67                   | 0,513         | Сборник рецептур 2011 (№ 395) |
| 1,1         | Масло+                            | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33                             |              | 0,007        |               | 1,2                      | 0,007         |                               |
| 0,25        | Батон нарезной+                   | 1,95          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>35,79</b>  | <b>350</b>   | <b>15,22</b>        | <b>20,945</b> | <b>30,612</b>  | <b>368,663</b>                 | <b>0,168</b> | <b>0,554</b> | <b>3,965</b>  | <b>302,303</b>           | <b>2,97</b>   |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,23        | Груша+                            | 10,83         | 75           | 0,3                 | 0,022         | 7,125          | 30,412                         | 0,015        | 0,022        | 3,75          | 14,25                    | 1,725         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>10,83</b>  | <b>75</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>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 220,1       | Мясо для супа+                    | 14,94         | 20           | 5,2                 | 3,4           |                | 51,4                           | 0,01         | 0,03         |               | 6                        | 0,3           |                               |
| 250,1       | Котлеты+                          | 18,86         | 50           | 8,083               | 4,917         | 4,917          | 95                             | 0,033        | 0,067        | 0,075         | 20,433                   | 0,55          |                               |
| 104,2       | Картофельное пюре+                | 12,95         | 100          | 2,12                | 2,72          | 13,99          | 92,67                          | 0,086        | 0,073        | 7,206         | 24,69                    | 0,73          |                               |
| 139,1       | Напиток клюквенный+               | 9,39          | 150          | 0,1                 |               | 15,706         | 59,36                          |              |              | 2,81          | 2,98                     | 0,17          | Сборник рецептур 2004 (№ 700) |
| 528         | Соус красный основной+            | 0,56          | 30           | 0,326               | 0,629         | 1,798          | 14,358                         | 0,007        | 0,006        | 1,41          | 1,056                    | 0,092         |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                      | 1,56          | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |               | 14                       | 1,56          |                               |
| 0,01        | Соль+                             | 0,05          | 3            |                     |               |                |                                |              |              |               | 14,72                    | 0,116         |                               |
| 495         | Суп из св/мороженнх овощей        | 5,7           | 150          | 1,16                | 3,02          | 7,27           | 58,2                           | 0,03         | 0,49         | 11,08         | 26                       | 0,48          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>64,01</b>  | <b>543</b>   | <b>19,629</b>       | <b>15,166</b> | <b>57,361</b>  | <b>441,818</b>                 | <b>0,236</b> | <b>0,696</b> | <b>22,581</b> | <b>109,879</b>           | <b>3,998</b>  |                               |
|             | <b>Полдник</b>                    |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 281         | Кефир*+                           | 13,05         | 150          | 4,35                | 3,75          | 6              | 75                             | 0,06         | 0,26         | 1,05          | 180                      | 0,15          |                               |
| 299,1       | Слойка с повидлом+                | 10,37         | 50           | 3,743               | 9,464         | 31,264         | 120,2                          | 0,066        | 0,066        | 0,046         | 18,198                   | 0,526         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>23,42</b>  | <b>200</b>   | <b>8,093</b>        | <b>13,214</b> | <b>37,264</b>  | <b>195,2</b>                   | <b>0,126</b> | <b>0,326</b> | <b>1,096</b>  | <b>198,198</b>           | <b>0,676</b>  |                               |
|             | <b>Ужин</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                   | 1,32          | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |               | 10,5                     | 1,17          |                               |
| 225,1       | Запеканка из печени с рисом+      | 34,4          | 120          | 20,265              | 6,06          | 16,8           | 202,86                         | 0,114        |              | 12,222        | 15,852                   | 2,568         |                               |
| 276         | Салат из консервированных овощей+ | 10,42         | 70           | 1,4                 | 3,605         | 3,5            | 52,588                         | 0,053        | 0,018        | 5,635         | 15,243                   | 0,455         |                               |
| 132         | Кисель из кураги+                 | 6,45          | 180          | 0,96                |               | 34,805         | 148,488                        |              | 0,024        | 0,36          | 22,188                   | 0,54          | Сборник рецептур 2011 (№ 380) |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>52,59</b>  | <b>400</b>   | <b>24,605</b>       | <b>10,025</b> | <b>65,365</b>  | <b>457,036</b>                 | <b>0,219</b> | <b>0,064</b> | <b>18,217</b> | <b>63,783</b>            | <b>4,733</b>  |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>             | <b>186,64</b> | <b>1 568</b> | <b>67,847</b>       | <b>59,372</b> | <b>197,726</b> | <b>1 493,129</b>               | <b>0,764</b> | <b>1,662</b> | <b>49,609</b> | <b>688,413</b>           | <b>14,103</b> |                               |

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану:  
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.  
 \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Яппарова А. Н.

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                   | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|--|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |  |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 17,1        | Суп молочный с крупой (пшеничной)++              | 6,9           | 155          | 2,687               | 2,893         | 11,367         | 83,287                         | 0,052        | 0,018        | 0,868         | 170,273                  | 0,176         |                               |
| 36,2        | Какао на молоке                                  | 12,26         | 150          | 3,46                | 3,1           | 13,994         | 97,73                          | 0,06         |              | 1,95          | 180,34                   | 0,18          | Сборник рецептов 2011 (№ 397) |
| 233         | Сыр  | 5,46          | 10           | 2,46                | 3,1           |                | 37,77                          |              | 0,03         | 0,17          | 107                      | 0,12          |                               |
| 1,1         | Масло+   | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33                             |              | 0,007        |               | 1,2                      | 0,007         |                               |
| 0,25        | Батон нарезной+                                  | 1,95          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>29,77</b>  | <b>350</b>   | <b>10,93</b>        | <b>12,985</b> | <b>39,435</b>  | <b>320,677</b>                 | <b>0,16</b>  | <b>0,073</b> | <b>2,988</b>  | <b>465,713</b>           | <b>1,053</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                               |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,02        | Бананы+  | 16,25         | 75           | 1,125               | 0,075         | 15,75          | 65,475                         | 0,03         | 0,075        | 7,5           | 6                        | 0,9           |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>16,25</b>  | <b>75</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>                                      |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 254         | Зразы рубленые с луком и яйцом+                  | 15,41         | 50           | 7,5                 | 5             | 3,95           | 91                             | 0,037        | 0,037        | 1,637         | 17,25                    | 1,187         |                               |
| 221,2       | Свекла, тушенная в сметанном соусе+              | 5,71          | 100          | 2,66                | 4,96          | 15,74          | 108,23                         | 0,03         | 0,06         | 5,04          | 57,99                    | 1,66          |                               |
| 0,06        | Сок яблочный+ 0,2                                | 16            | 200          | 0,45                |               | 20,69          | 80,42                          | 0,03         | 0,01         | 3             | 26,99                    | 0,6           |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                                     | 1,56          | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |               | 14                       | 1,56          |                               |
| 0,01        | Соль+  | 0,05          | 3            |                     |               |                |                                |              |              |               | 14,72                    | 0,116         |                               |
| 74,1        | Щи из свежей капусты с картофелем+               | 5,56          | 150          | 1,1                 | 3             | 5,4            |                                | 0,03         | 0,03         | 7,52          | 22,19                    | 0,44          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>44,29</b>  | <b>543</b>   | <b>14,35</b>        | <b>13,44</b>  | <b>59,46</b>   | <b>350,48</b>                  | <b>0,197</b> | <b>0,167</b> | <b>17,197</b> | <b>153,14</b>            | <b>5,563</b>  |                               |
|             | <b>Полдник</b>                                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                                | 11,93         | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                           | 0,04         | 0,16         | 0,78          | 153,38                   | 0,07          |                               |
| 147,2       | Блины+   | 6,14          | 60           | 4,1                 | 2,5           | 25,4           | 126,1                          | 0,08         | 0,03         |               | 10,98                    | 0,8           |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>18,07</b>  | <b>210</b>   | <b>8</b>            | <b>6,5</b>    | <b>32,5</b>    | <b>203,9</b>                   | <b>0,12</b>  | <b>0,19</b>  | <b>0,78</b>   | <b>164,36</b>            | <b>0,87</b>   |                               |
|             | <b>Ужин</b>                                      |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                                  | 1,32          | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |               | 10,5                     | 1,17          |                               |
| 128         | Компот из смеси сухофруктов+                     | 2,63          | 150          | 1,1                 |               | 33,4           | 131,04                         | 0,01         | 0,06         | 1,87          | 43,42                    | 1,17          | Сборник рецептов 2011 (№ 376) |
| 246,2       | Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+ | 27,33         | 150          | 16,9                | 12,68         | 8,31           | 215,25                         | 0,225        |              | 10,125        | 40,68                    | 1,252         |                               |
| 311         | Томаты консервированные с кожей, порциями+       | 9,6           | 40           | 0,4                 | 0,04          | 1,4            | 8                              | 0,004        | 0,008        | 6             | 4                        | 0,3           |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>40,88</b>  | <b>370</b>   | <b>20,38</b>        | <b>13,08</b>  | <b>53,37</b>   | <b>407,39</b>                  | <b>0,292</b> | <b>0,091</b> | <b>17,995</b> | <b>98,6</b>              | <b>3,892</b>  |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>                            | <b>149,26</b> | <b>1 548</b> | <b>54,785</b>       | <b>46,08</b>  | <b>200,515</b> | <b>1 347,922</b>               | <b>0,799</b> | <b>0,596</b> | <b>46,46</b>  | <b>887,813</b>           | <b>12,278</b> |                               |

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану:  
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

\_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Яппарова А. Н.

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (ясли)  
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |               |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.               |
|-------------|--------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|---------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------------------------|
|             |                                |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2            | С              | Са                       | Fe            |                                |
|             | <b>Завтрак</b>                 |               |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |                                |
| 25,2        | Запеканка из творога+          | 37,65         | 120          | 23,844              | 3,984         | 19,848         | 203,232                        | 0,06         | 0,252         | 0,276          | 143,892                  | 0,648         |                                |
| 182,1       | Соус молочный (сладкий)+       | 1,17          | 30           | 0,3                 | 0,6           | 2,25           | 15                             |              | 0,015         | 0,045          | 9,255                    | 0,03          |                                |
| 33          | Чай с сахаром+                 | 1,27          | 165          | 0,176               |               | 0,033          | 44,88                          |              | 0,011         | 0,088          | 4,444                    | 0,737         |                                |
| 1,1         | Масло+                         | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33                             |              | 0,007         |                | 1,2                      | 0,007         |                                |
| 0,25        | Батон нарезной+                | 1,95          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018         |                | 6,9                      | 0,57          |                                |
|             | <b>Итого:</b>                  | <b>45,24</b>  | <b>350</b>   | <b>26,643</b>       | <b>8,475</b>  | <b>36,205</b>  | <b>365,002</b>                 | <b>0,108</b> | <b>0,303</b>  | <b>0,409</b>   | <b>165,691</b>           | <b>1,992</b>  |                                |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>             |               |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |                                |
| 0,21        | Мандарины+                     | 13,18         | 75           | 0,6                 | 0,15          | 5,625          | 28,5                           | 0,045        | 0,022         | 28,5           | 26,25                    | 0,075         |                                |
|             | <b>Итого:</b>                  | <b>13,18</b>  | <b>75</b>    | <b>0,6</b>          | <b>0,15</b>   | <b>5,625</b>   | <b>28,5</b>                    | <b>0,045</b> | <b>0,022</b>  | <b>28,5</b>    | <b>26,25</b>             | <b>0,075</b>  |                                |
|             | <b>Обед</b>                    |               |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |                                |
| 260         | Плов из птицы*+                | 44,33         | 150          | 14,175              | 11,963        | 25,088         | 264,375                        | 0,038        | 0,084         | 0,384          | 31,594                   | 1,472         |                                |
| 486         | Салат «Витаминный»             | 5,98          | 40           | 0,44                | 3,37          | 2,63           | 42,59                          | 0,015        |               | 2,15           | 8,18                     | 0,239         |                                |
| 481         | Кисель из брусники             | 1,55          | 150          | 0,09                | 0,06          | 11,096         | 45,36                          |              |               | 2,25           | 6,61                     | 0,11          |                                |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                   | 1,56          | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03          |                | 14                       | 1,56          |                                |
| 0,01        | Соль+                          | 0,05          | 3            |                     |               |                |                                |              |               |                | 14,72                    | 0,116         |                                |
| 86,1        | Суп картофельный с бобовыми+   | 3,1           | 150          | 3,3                 | 3,2           | 11,1           | 89                             | 0,08         | 0,04          | 2,99           | 26,6                     | 1,03          |                                |
|             | <b>Итого:</b>                  | <b>56,57</b>  | <b>533</b>   | <b>20,645</b>       | <b>19,073</b> | <b>63,594</b>  | <b>512,155</b>                 | <b>0,203</b> | <b>0,154</b>  | <b>7,774</b>   | <b>101,704</b>           | <b>4,527</b>  |                                |
|             | <b>Полдник</b>                 |               |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |                                |
| 281         | Кефир*+                        | 13,05         | 150          | 4,35                | 3,75          | 6              | 75                             | 0,06         | 0,26          | 1,05           | 180                      | 0,15          |                                |
| 241         | Булочка домашняя               | 4             | 50           | 5                   | 4,5           | 32             | 169,75                         | 0,092        | 0,083         | 0,108          | 39,842                   | 1,108         |                                |
|             | <b>Итого:</b>                  | <b>17,05</b>  | <b>200</b>   | <b>9,35</b>         | <b>8,25</b>   | <b>38</b>      | <b>244,75</b>                  | <b>0,152</b> | <b>0,343</b>  | <b>1,158</b>   | <b>219,842</b>           | <b>1,258</b>  |                                |
|             | <b>Ужин</b>                    |               |              |                     |               |                |                                |              |               |                |                          |               |                                |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                | 1,32          | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023         |                | 10,5                     | 1,17          |                                |
| 140,1       | Напиток яблочный+              | 2,69          | 150          | 0,1                 | 0,1           | 17,804         | 68,24                          | 0,01         |               | 30,92          | 3,36                     | 0,47          | Сборник рецептур 2004 (№ 7014) |
| 258,3       | Картофель тушенный             | 10,33         | 120          | 3,144               | 2,864         | 20,504         | 120,264                        | 0,126        | 0,106         | 10,552         | 37,008                   | 1,072         |                                |
| 478         | Оладьи из печени (запеченные)  | 33,74         | 100          | 15,45               | 11,05         | 10,183         | 201,667                        | 0,317        | 16,683        | 31,633         | 15,467                   | 7,267         |                                |
|             | <b>Итого:</b>                  | <b>48,08</b>  | <b>400</b>   | <b>20,674</b>       | <b>14,374</b> | <b>58,751</b>  | <b>443,271</b>                 | <b>0,506</b> | <b>16,812</b> | <b>73,105</b>  | <b>66,335</b>            | <b>9,979</b>  |                                |
|             | <b>Итого за день:</b>          | <b>180,12</b> | <b>1 558</b> | <b>77,912</b>       | <b>50,322</b> | <b>202,175</b> | <b>1 593,678</b>               | <b>1,013</b> | <b>17,635</b> | <b>110,947</b> | <b>579,821</b>           | <b>17,831</b> |                                |

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану:  
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Яппарова А. Н.

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (ясли)  
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда       | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |                                      |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 2,1         | Каша пшённая молочная+               | 10,34         | 150          | 8,6                 | 5             | 39,2           | 240,9                          | 0,18         | 0,16         | 0,69           | 149,49                   | 1,25          |                               |
| 35,1        | Кофейный напиток+                    | 14,23         | 150          | 1,9                 | 1,2           | 10,712         | 57,92                          | 0,05         | 0,19         | 0,87           | 178,86                   | 0,44          | Сборник рецептур 2011 (№ 395) |
| 1,1         | Масло+                               | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33                             |              | 0,007        |                | 1,2                      | 0,007         |                               |
| 0,25        | Батон нарезной+                      | 1,95          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                      | 0,57          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>29,72</b>  | <b>335</b>   | <b>12,823</b>       | <b>10,091</b> | <b>63,986</b>  | <b>400,71</b>                  | <b>0,278</b> | <b>0,375</b> | <b>1,56</b>    | <b>336,45</b>            | <b>2,267</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,29        | Яблоко+                              | 8,09          | 75           | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 32,01                          | 0,022        | 0,015        | 123,75         | 12                       | 1,65          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>8,09</b>   | <b>75</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>                          |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 234,6       | Рыба кета припущенная                | 3,3           | 65           | 11,07               | 6,38          |                | 102,31                         | 0,24         |              | 1,08           | 16,42                    | 0,46          |                               |
| 164,1       | Картофель отварной+                  | 5,8           | 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+ | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33,021                         |              | 0,007        |                | 1,2                      | 0,007         |                               |
| 126,1       | Компот из смородины черной+          | 16,28         | 150          | 0,5                 | 0,1           | 18,306         | 71,46                          | 0,01         | 0,02         | 90             | 16,54                    | 0,64          | Сборник рецептур 2011 (№ 375) |
| 0,13        | Сметана в суп+                       | 2,1           | 10           | 0,3                 | 1             | 0,3            | 11,3                           |              |              | 0,067          | 9                        |               |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                         | 1,56          | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |                               |
| 0,01        | Соль+                                | 0,05          | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 14,72                    | 0,116         |                               |
| 72,1        | Борщ украинский+                     | 4,43          | 150          | 1,5                 | 4,5           | 9,6            | 85,1                           | 0,04         | 0,04         | 8,94           | 22,49                    | 0,74          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>36,72</b>  | <b>523</b>   | <b>18,043</b>       | <b>18,431</b> | <b>57,29</b>   | <b>469,711</b>                 | <b>0,453</b> | <b>0,163</b> | <b>108,333</b> | <b>104,383</b>           | <b>4,363</b>  |                               |
|             | <b>Полдник</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 281,2       | Напиток кисломолочный «Снежок»       | 15,04         | 150          | 4,2                 | 5,1           | 16,5           | 129                            | 0,05         | 0,2          | 1,35           | 181,5                    | 0,15          |                               |
| 334         | Плюшка новосмоковская+               | 5,55          | 60           | 4,1                 | 3,6           | 32,65          | 180                            | 0,086        |              | 0,031          | 18,1                     | 0,66          | ТТК (№ 334)                   |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>20,59</b>  | <b>210</b>   | <b>8,3</b>          | <b>8,7</b>    | <b>49,15</b>   | <b>309</b>                     | <b>0,136</b> | <b>0,2</b>   | <b>1,381</b>   | <b>199,6</b>             | <b>0,81</b>   |                               |
|             | <b>Ужин</b>                          |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 34,1        | Чай с лимоном+                       | 1,22          | 160          | 0,176               | 0,08          | 11,664         | 47,2                           | 0,002        | 0,002        | 2,32           | 6,56                     | 0,725         |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                      | 1,32          | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                     | 1,17          |                               |
| 176,1       | Макароны, запеченные с сыром+        | 13,47         | 150          | 8,4                 | 5,66          | 36,66          | 252,625                        | 0,075        | 0,05         | 0,08           | 117,78                   | 0,95          |                               |
| 0,51        | Зефир                                |               | 20           | 0,16                |               | 15,7           | 60,8                           |              |              |                | 1,8                      | 0,06          |                               |
| 311,1       | Томаты консервированные порциями+    | 9,6           | 40           | 0,44                | 0,04          | 1,4            | 24                             | 0,008        | 0,012        | 9              | 6                        | 0,48          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>25,61</b>  | <b>400</b>   | <b>11,156</b>       | <b>6,14</b>   | <b>75,684</b>  | <b>437,725</b>                 | <b>0,138</b> | <b>0,087</b> | <b>11,4</b>    | <b>142,64</b>            | <b>3,385</b>  |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>                | <b>120,73</b> | <b>1 543</b> | <b>50,352</b>       | <b>43,393</b> | <b>253,461</b> | <b>1 649,156</b>               | <b>1,027</b> | <b>0,84</b>  | <b>246,424</b> | <b>795,073</b>           | <b>12,476</b> |                               |

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану:  
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Яппарова А. Н.

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (ясли)  
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда            | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.               |
|-------------|---|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------------------------|
|             |   |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |                                |
|             | <b>Завтрак</b>                            |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 17,4        | Суп молочный с крупой (ячневая)++         | 6,67          | 150          | 2,6                 | 2,8           | 11             | 80,6                           | 0,05         | 0,17         | 0,84           | 164,78                   | 0,17          |                                |
| 34          | Чай с молоком+                            | 4,77          | 155          | 1,653               | 1,653         | 12,813         | 72,747                         | 0,01         | 0,062        | 0,372          | 58,125                   | 0,92          |                                |
| 1,1         | Масло+                                    | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33                             |              | 0,007        |                | 1,2                      | 0,007         |                                |
| 233         | Сыр                                       | 5,46          | 10           | 2,46                | 3,1           |                | 37,77                          |              | 0,03         | 0,17           | 107                      | 0,12          |                                |
| 0,25        | Батон нарезной+                           | 1,95          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                      | 0,57          |                                |
|             | <b>Итого:</b>                             | <b>22,05</b>  | <b>350</b>   | <b>9,036</b>        | <b>11,445</b> | <b>37,888</b>  | <b>293,007</b>                 | <b>0,108</b> | <b>0,287</b> | <b>1,382</b>   | <b>338,005</b>           | <b>1,787</b>  |                                |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                        |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 0,28        | Апельсины+                                | 11,75         | 75           | 0,675               | 0,15          | 6,075          | 27,135                         | 0,03         | 0,002        | 45             | 25,5                     | 0,225         |                                |
|             | <b>Итого:</b>                             | <b>11,75</b>  | <b>75</b>    | <b>0,675</b>        | <b>0,15</b>   | <b>6,075</b>   | <b>27,135</b>                  | <b>0,03</b>  | <b>0,002</b> | <b>45</b>      | <b>25,5</b>              | <b>0,225</b>  |                                |
|             | <b>Обед</b>                               |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 87,1        | Суп картофельный с макаронными изделиями+ | 3,99          | 150          | 1,7                 | 1,1           | 11,9           | 67,1                           | 0,06         | 0,04         | 4,17           | 12,13                    | 0,57          |                                |
| 220,1       | Мясо для супа+                            | 18,68         | 25           | 6,5                 | 4,25          |                | 64,25                          | 0,013        | 0,038        |                | 7,5                      | 0,375         |                                |
| 121,1       | Рулет из говядины+                        | 17,52         | 50           | 8,083               | 4,083         | 3,917          | 84,667                         | 0,033        | 0,083        | 0,15           | 21,075                   | 0,617         |                                |
| 204,1       | Гречка рассыпчатая+                       | 4,8           | 100          | 6,01                | 1,56          | 30,39          | 144,07                         | 0,16         | 0,086        |                | 13,03                    | 3,06          |                                |
| 528         | Соус красный основной+                    | 0,38          | 20           | 0,217               | 0,419         | 1,199          | 9,572                          | 0,005        | 0,004        | 0,94           | 0,704                    | 0,061         |                                |
| 140,1       | Напиток яблочный+                         | 2,69          | 150          | 0,1                 | 0,1           | 17,804         | 68,24                          | 0,01         |              | 30,92          | 3,36                     | 0,47          | Сборник рецептур 2004 (№ 7014) |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                              | 1,56          | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |                                |
| 0,01        | Соль+                                     | 0,05          | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 14,72                    | 0,116         |                                |
|             | <b>Итого:</b>                             | <b>49,67</b>  | <b>538</b>   | <b>25,251</b>       | <b>11,993</b> | <b>78,889</b>  | <b>508,729</b>                 | <b>0,35</b>  | <b>0,281</b> | <b>36,18</b>   | <b>86,519</b>            | <b>6,829</b>  |                                |
|             | <b>Полдник</b>                            |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                         | 14,31         | 180          | 4,68                | 4,8           | 8,52           | 93,36                          | 0,048        | 0,192        | 0,936          | 184,056                  | 0,084         |                                |
| 0,14        | Печенье+                                  | 2,2           | 20           | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                          | 0,017        | 0,012        |                | 6,52                     | 0,472         |                                |
|             | <b>Итого:</b>                             | <b>16,51</b>  | <b>200</b>   | <b>6,36</b>         | <b>7,455</b>  | <b>25,26</b>   | <b>191,05</b>                  | <b>0,065</b> | <b>0,204</b> | <b>0,936</b>   | <b>190,576</b>           | <b>0,556</b>  |                                |
|             | <b>Ужин</b>                               |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 123,3       | Компот из замороженных плодов (ягод)+     | 10,17         | 180          | 0,72                | 0,48          | 31,214         | 123,864                        | 0,012        | 0,012        | 59,4           | 6,192                    | 0,852         | Сборник рецептур 2011 (№ 375)  |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                           | 1,32          | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                     | 1,17          |                                |
| 150,1       | Суфле творожное+                          | 41,11         | 150          | 21,5                | 11,5          | 22,25          | 273,5                          | 0,075        | 0,325        | 0,4            | 194,375                  | 0,825         |                                |
| 182,1       | Соус молочный (сладкий)+                  | 1,56          | 40           | 0,4                 | 0,8           | 3              | 20                             |              | 0,02         | 0,06           | 12,34                    | 0,04          |                                |
|             | <b>Итого:</b>                             | <b>54,16</b>  | <b>400</b>   | <b>24,6</b>         | <b>13,14</b>  | <b>66,724</b>  | <b>470,464</b>                 | <b>0,14</b>  | <b>0,38</b>  | <b>59,86</b>   | <b>223,407</b>           | <b>2,887</b>  |                                |
|             | <b>Итого за день:</b>                     | <b>154,14</b> | <b>1 563</b> | <b>65,922</b>       | <b>44,182</b> | <b>214,836</b> | <b>1 490,384</b>               | <b>0,693</b> | <b>1,153</b> | <b>143,358</b> | <b>864,007</b>           | <b>12,284</b> |                                |

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану:  
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.  
 \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Яппарова А. Н.

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (ясли)  
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                   | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|--|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |  |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 15,1        | Омлет натуральный+                               | 9,38          | 100          | 10                  | 10,333        | 2              | 140                            | 0,05         | 0,283        | 0,15          | 68,333                   | 1,6           |                               |
| 271,1       | Консервированная кукуруза порциями+              | 12,49         | 50           | 0,93                | 0,188         | 7,026          | 33,325                         | 0,01         | 0,01         | 2,4           | 2,5                      | 0,2           |                               |
| 35,1        | Кофейный напиток+                                | 15,65         | 165          | 2,09                | 1,32          | 11,783         | 63,712                         | 0,055        | 0,209        | 0,957         | 196,746                  | 0,484         | Сборник рецептур 2011 (№ 395) |
| 0,25        | Батон нарезной+                                  | 1,95          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                               |
| 1,1         | Масло+   | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33                             |              | 0,007        |               | 1,2                      | 0,007         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>42,67</b>  | <b>350</b>   | <b>15,343</b>       | <b>15,732</b> | <b>34,884</b>  | <b>338,927</b>                 | <b>0,163</b> | <b>0,527</b> | <b>3,507</b>  | <b>275,679</b>           | <b>2,861</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                               |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,23        | Груша+   | 10,83         | 75           | 0,3                 | 0,022         | 7,125          | 30,412                         | 0,015        | 0,022        | 3,75          | 14,25                    | 1,725         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>10,83</b>  | <b>75</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>                                      |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 220,1       | Мясо для супа+                                   | 14,94         | 20           | 5,2                 | 3,4           |                | 51,4                           | 0,01         | 0,03         |               | 6                        | 0,3           |                               |
| 0,13        | Сметана в суп+                                   | 2,1           | 10           | 0,3                 | 1             | 0,3            | 11,3                           |              |              | 0,067         | 9                        |               |                               |
| 234,3       | Рыба горбуша припущенная+                        | 25,64         | 60           | 12,3                | 3,9           |                | 84                             | 0,12         | 0,096        | 0,54          | 12                       | 0,36          |                               |
| 104,2       | Картофельное пюре+                               | 12,95         | 100          | 2,12                | 2,72          | 13,99          | 92,67                          | 0,086        | 0,073        | 7,206         | 24,69                    | 0,73          |                               |
| 309,1       | Огурцы консервированные порциями+                | 9,2           | 40           | 0,27                | 0,037         | 0,65           | 4                              | 0,008        | 0,008        | 2             | 9,2                      | 0,24          |                               |
| 132         | Кисель из кураги+                                | 5,37          | 150          | 0,8                 |               | 29,004         | 123,74                         |              | 0,02         | 0,3           | 18,49                    | 0,45          | Сборник рецептур 2011 (№ 380) |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                                     | 1,56          | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |               | 14                       | 1,56          |                               |
| 0,01        | Соль+  | 0,05          | 3            |                     |               |                |                                |              |              |               | 14,72                    | 0,116         |                               |
| 70,1        | Борщ сибирский+                                  | 3,72          | 150          | 2,3                 | 2,5           | 9,2            | 68,9                           | 0,04         | 0,03         | 4,67          | 29,74                    | 0,96          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>75,53</b>  | <b>573</b>   | <b>25,93</b>        | <b>14,037</b> | <b>66,824</b>  | <b>506,84</b>                  | <b>0,334</b> | <b>0,287</b> | <b>14,783</b> | <b>137,84</b>            | <b>4,716</b>  |                               |
|             | <b>Полдник</b>                                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 281         | Кефир*+  | 13,05         | 150          | 4,35                | 3,75          | 6              | 75                             | 0,06         | 0,26         | 1,05          | 180                      | 0,15          |                               |
| 149,1       | Ватрушка с повидлом+                             | 5,09          | 50           | 3,7                 | 1,583         | 35,367         | 155,325                        | 0,067        | 0,042        | 0,05          | 13,267                   | 0,983         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>18,14</b>  | <b>200</b>   | <b>8,05</b>         | <b>5,333</b>  | <b>41,367</b>  | <b>230,325</b>                 | <b>0,127</b> | <b>0,302</b> | <b>1,1</b>    | <b>193,267</b>           | <b>1,133</b>  |                               |
|             | <b>Ужин</b>                                      |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                                  | 1,32          | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |               | 10,5                     | 1,17          |                               |
| 190,1       | Капуста цветная, запеченная под молочным соусом+ | 27,08         | 100          | 4,833               | 4,056         | 7,889          | 81,833                         | 0,089        | 0,161        | 25,928        | 72,733                   | 1,444         |                               |
| 33          | Чай с сахаром+                                   | 1,3           | 170          | 0,181               |               | 0,034          | 46,24                          |              | 0,011        | 0,091         | 4,579                    | 0,759         |                               |
| 60,2        | Икра морковная+                                  | 2,96          | 50           | 1,375               | 4,625         | 7,25           | 71,625                         | 0,025        | 0,025        | 4,138         | 21,25                    | 0,95          |                               |
| 122,1       | Фрикадельки из говядины+                         | 19,99         | 50           | 8,358               | 4,792         | 4,492          | 93,258                         | 0,033        | 0,075        | 0,083         | 21,2                     | 0,558         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>52,65</b>  | <b>400</b>   | <b>16,728</b>       | <b>13,832</b> | <b>29,925</b>  | <b>346,057</b>                 | <b>0,2</b>   | <b>0,295</b> | <b>30,239</b> | <b>130,262</b>           | <b>4,882</b>  |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>                            | <b>199,82</b> | <b>1 598</b> | <b>66,351</b>       | <b>48,957</b> | <b>180,124</b> | <b>1 452,561</b>               | <b>0,838</b> | <b>1,433</b> | <b>53,379</b> | <b>751,298</b>           | <b>15,318</b> |                               |

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану:  
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.  
 \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Яппарова А. Н.

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (ясли)  
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда           | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|--|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |  |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                           |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 5,1         | Каша геркулес молочная+                  | 11,22         | 155          | 6,303               | 5,27          | 22,63          | 163,267                        | 0,124        | 0,176        | 0,744          | 160,993                  | 0,92          |                               |
| 36,2        | Какао на молоке                          | 13,08         | 160          | 3,691               | 3,307         | 14,927         | 104,245                        | 0,064        |              | 2,08           | 192,363                  | 0,192         | Сборник рецептур 2011 (№ 397) |
| 1,1         | Масло+                                   | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33                             |              | 0,007        |                | 1,2                      | 0,007         |                               |
| 0,25        | Батон нарезной+                          | 1,95          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                      | 0,57          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                            | <b>29,45</b>  | <b>350</b>   | <b>12,317</b>       | <b>12,468</b> | <b>51,631</b>  | <b>369,402</b>                 | <b>0,236</b> | <b>0,201</b> | <b>2,824</b>   | <b>361,456</b>           | <b>1,689</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,29        | Яблоко+                                  | 8,09          | 75           | 0,03                | 0,03          | 7,35           | 32,01                          | 0,022        | 0,015        | 123,75         | 12                       | 1,65          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                            | <b>8,09</b>   | <b>75</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>                              |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 283,2       | Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+ | 20,45         | 60           | 7,29                | 14,29         | 10,37          | 192,25                         | 0,06         | 0,06         | 5,325          | 19,49                    | 1,53          |                               |
| 314,1       | Соус томатный+                           | 1,58          | 30           | 0,51                | 1,35          | 2,34           | 24                             | 0,006        | 0,006        | 0,84           | 6                        | 0,21          |                               |
| 103,1       | Макаронные изделия отварные+             | 4,43          | 100          | 8,16                | 2,88          | 49,91          | 152,9                          | 0,153        | 0,06         |                | 18,74                    | 1,086         |                               |
| 311,1       | Томаты консервированные порциями+        | 9,6           | 40           | 0,44                | 0,04          | 1,4            | 24                             | 0,008        | 0,012        | 9              | 6                        | 0,48          |                               |
| 143,1       | Напиток из плодов шиповника+             | 4,13          | 150          | 0,5                 |               | 13,21          | 51,3                           | 0,01         | 0,1          | 164,92         | 9,3                      | 3,79          | Сборник рецептур 2011 (№ 398) |
| 0,13        | Сметана в суп+                           | 2,1           | 10           | 0,3                 | 1             | 0,3            | 11,3                           |              |              | 0,067          | 9                        |               |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                             | 1,56          | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |                               |
| 0,01        | Соль+                                    | 0,05          | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 14,72                    | 0,116         |                               |
| 78,1        | Рассольник+                              | 4,03          | 150          | 1,1                 | 3,1           | 7,6            | 64,3                           | 0,05         | 0,03         | 4,21           | 8,64                     | 0,49          |                               |
| 220,1       | Мясо для супа+                           | 14,94         | 20           | 5,2                 | 3,4           |                | 51,4                           | 0,01         | 0,03         |                | 6                        | 0,3           |                               |
|             | <b>Итого:</b>                            | <b>62,87</b>  | <b>603</b>   | <b>26,14</b>        | <b>26,54</b>  | <b>98,81</b>   | <b>642,28</b>                  | <b>0,367</b> | <b>0,328</b> | <b>184,362</b> | <b>111,89</b>            | <b>9,562</b>  |                               |
|             | <b>Полдник</b>                           |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                        | 11,93         | 150          | 3,9                 | 4             | 7,1            | 77,8                           | 0,04         | 0,16         | 0,78           | 153,38                   | 0,07          |                               |
| 301         | Булочка российская+                      | 5,21          | 50           | 3,543               | 2,414         | 32,664         | 166,5                          | 0,057        | 0,057        | 0,036          | 14,036                   | 0,491         | Сборник рецептур 2011 (№ 474) |
|             | <b>Итого:</b>                            | <b>17,14</b>  | <b>200</b>   | <b>7,443</b>        | <b>6,414</b>  | <b>39,764</b>  | <b>244,3</b>                   | <b>0,097</b> | <b>0,217</b> | <b>0,816</b>   | <b>167,416</b>           | <b>0,561</b>  |                               |
|             | <b>Ужин</b>                              |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                          | 1,32          | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                     | 1,17          |                               |
| 275         | Компот из консервированных плодов+       | 9,35          | 170          | 0,136               |               | 26,067         | 105,74                         | 0,014        | 0,027        | 2,04           | 7,14                     | 0,374         |                               |
| 241         | Запеканка картофельная с печенью*+       | 20,47         | 150          | 8,489               | 4,344         | 22,262         | 163,333                        | 0,2          | 0,678        | 4,533          | 19,444                   | 3,1           |                               |
| 64,1        | Салат из свеклы+                         | 1,89          | 50           | 0,625               | 2,125         | 6,25           | 47,25                          | 0,013        | 0,013        | 1,975          | 16,5                     | 0,625         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                            | <b>33,03</b>  | <b>400</b>   | <b>11,23</b>        | <b>6,829</b>  | <b>64,839</b>  | <b>369,423</b>                 | <b>0,279</b> | <b>0,74</b>  | <b>8,548</b>   | <b>53,584</b>            | <b>5,269</b>  |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>                    | <b>150,58</b> | <b>1 628</b> | <b>57,16</b>        | <b>52,282</b> | <b>262,394</b> | <b>1 657,415</b>               | <b>1,001</b> | <b>1,501</b> | <b>320,3</b>   | <b>706,346</b>           | <b>18,731</b> |                               |

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

\_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Яппарова А. Н.



День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (ясли)  
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                   | Цена         | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|--|--------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |  |              |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                                   |              |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 18,1        | Суп молочный с макаронными изделиями+            | 7,35         | 165          | 3,52                | 3,08          | 13,31          | 97,57                          | 0,066        | 0,176        | 0,803          | 161,238                  | 0,264         |                               |
| 33          | Чай с сахаром+                                   | 1,15         | 150          | 0,16                |               | 0,03           | 40,8                           |              | 0,01         | 0,08           | 4,04                     | 0,67          |                               |
| 1,1         | Масло+   | 3,2          | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33                             |              | 0,007        |                | 1,2                      | 0,007         |                               |
| 0,25        | Батон нарезной+                                  | 1,95         | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |                | 6,9                      | 0,57          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>13,65</b> | <b>350</b>   | <b>6,003</b>        | <b>6,971</b>  | <b>27,414</b>  | <b>240,26</b>                  | <b>0,114</b> | <b>0,211</b> | <b>0,883</b>   | <b>173,378</b>           | <b>1,511</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                               |              |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,33        | Киви+  |              | 75           | 0,6                 | 0,3           | 6,075          | 35,3                           | 0,015        | 0,03         | 135            | 30                       | 0,6           |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    |              | <b>75</b>    | <b>0,6</b>          | <b>0,3</b>    | <b>6,075</b>   | <b>35,3</b>                    | <b>0,015</b> | <b>0,03</b>  | <b>135</b>     | <b>30</b>                | <b>0,6</b>    |                               |
|             | <b>Обед</b>                                      |              |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 129,1       | Кисель из замороженных плодов или ягод           | 5,32         | 150          | 0,1                 |               | 23,7           | 98,5                           |              |              | 0,09           | 4,86                     | 0,12          | Сборник рецептов 2011 (№ 378) |
| 504         | Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе | 2,47         | 70           | 8,54                | 1,62          | 7,32           | 77,95                          | 0,05         |              | 2,08           | 8,91                     | 1,08          |                               |
| 106,1       | Рис припущенный+                                 | 5,39         | 100          | 2,3                 | 2,25          | 22,75          | 132,08                         | 0,03         | 0,017        |                | 3,23                     | 0,317         |                               |
| 0,13        | Сметана в суп+                                   | 2,1          | 10           | 0,3                 | 1             | 0,3            | 11,3                           |              |              | 0,067          | 9                        |               |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                                     | 1,56         | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |                | 14                       | 1,56          |                               |
| 0,01        | Соль+  | 0,05         | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 14,72                    | 0,116         |                               |
| 74,1        | Щи из свежей капусты с картофелем+               | 5,56         | 150          | 1,1                 | 3             | 5,4            |                                | 0,03         | 0,03         | 7,52           | 22,19                    | 0,44          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>22,45</b> | <b>523</b>   | <b>14,98</b>        | <b>8,35</b>   | <b>73,15</b>   | <b>390,66</b>                  | <b>0,18</b>  | <b>0,077</b> | <b>9,757</b>   | <b>76,91</b>             | <b>3,633</b>  |                               |
|             | <b>Полдник</b>                                   |              |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 281,2       | Напиток кисломолочный «Снежок»                   | 15,04        | 150          | 4,2                 | 5,1           | 16,5           | 129                            | 0,05         | 0,2          | 1,35           | 181,5                    | 0,15          |                               |
| 340,9       | Пирожки простые печеные с курагой                | 4,27         | 50           | 3,171               | 1,186         | 25,114         | 124,286                        | 0,057        | 0,043        | 0,029          | 18,429                   | 0,7           |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>19,31</b> | <b>200</b>   | <b>7,371</b>        | <b>6,286</b>  | <b>41,614</b>  | <b>253,286</b>                 | <b>0,107</b> | <b>0,243</b> | <b>1,379</b>   | <b>199,929</b>           | <b>0,85</b>   |                               |
|             | <b>Ужин</b>                                      |              |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 487         | Салат «Степной»                                  | 12,89        | 120          | 1,38                | 10,11         | 8,49           | 130,65                         | 0,081        |              | 12,51          | 21,33                    | 0,828         |                               |
| 140,2       | Напиток из груш++                                | 3,38         | 150          | 0,1                 | 0,1           | 10,818         | 40,38                          | 0,01         |              | 30,92          | 3,36                     | 0,47          | ТТК (№ 701)                   |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                                  | 1,32         | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |                | 10,5                     | 1,17          |                               |
| 115,1       | Пудинг рыбный+                                   | 2,12         | 100          | 15,833              | 4,5           | 7              | 132,167                        | 0,083        | 0,133        | 0,767          | 61,55                    | 1             |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                    | <b>19,71</b> | <b>400</b>   | <b>19,293</b>       | <b>15,07</b>  | <b>36,568</b>  | <b>356,297</b>                 | <b>0,227</b> | <b>0,156</b> | <b>44,197</b>  | <b>96,74</b>             | <b>3,468</b>  |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>                            | <b>75,12</b> | <b>1 548</b> | <b>48,248</b>       | <b>36,977</b> | <b>184,822</b> | <b>1 275,802</b>               | <b>0,643</b> | <b>0,717</b> | <b>191,215</b> | <b>576,957</b>           | <b>10,062</b> |                               |

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану:  
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Яппарова А. Н.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (ясли)  
 Возрастная категория: Ясли 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда               | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |              | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|--|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|--------------|-------------------------------|
|             |  |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe           |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                               |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |                               |
| 6,1         | Каша манная молочная+                        | 11,8          | 165          | 6,6                 | 4,29          | 28,38          | 179,74                         | 0,066        | 0,165        | 0,792         | 163,68                   | 0,352        |                               |
| 35,1        | Кофейный напиток+                            | 14,23         | 150          | 1,9                 | 1,2           | 10,712         | 57,92                          | 0,05         | 0,19         | 0,87          | 178,86                   | 0,44         | Сборник рецептур 2011 (№ 395) |
| 1,1         | Масло+                                       | 3,2           | 5            | 0,043               | 3,621         | 0,064          | 33                             |              | 0,007        |               | 1,2                      | 0,007        |                               |
| 0,25        | Батон нарезной+                              | 1,95          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,01          | 68,89                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                | <b>31,18</b>  | <b>350</b>   | <b>10,823</b>       | <b>9,381</b>  | <b>53,166</b>  | <b>339,55</b>                  | <b>0,164</b> | <b>0,38</b>  | <b>1,662</b>  | <b>350,64</b>            | <b>1,369</b> |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                           |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |                               |
| 0,21        | Мандарины+                                   | 13,18         | 75           | 0,6                 | 0,15          | 5,625          | 28,5                           | 0,045        | 0,022        | 28,5          | 26,25                    | 0,075        |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                | <b>13,18</b>  | <b>75</b>    | <b>0,6</b>          | <b>0,15</b>   | <b>5,625</b>   | <b>28,5</b>                    | <b>0,045</b> | <b>0,022</b> | <b>28,5</b>   | <b>26,25</b>             | <b>0,075</b> |                               |
|             | <b>Обед</b>                                  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |                               |
| 311         | Томаты консервированные с кожицей, порциями+ | 9,6           | 40           | 0,4                 | 0,04          | 1,4            | 8                              | 0,004        | 0,008        | 6             | 4                        | 0,3          |                               |
| 0,13        | Сметана в суп+                               | 2,1           | 10           | 0,3                 | 1             | 0,3            | 11,3                           |              |              | 0,067         | 9                        |              |                               |
| 236         | Печень по – строгановски+                    | 19,79         | 60           | 7,12                | 6,32          | 4,32           | 102,6                          | 0,143        |              | 15,28         | 19,82                    | 3,21         |                               |
| 330,1       | Горох отварной+                              | 7,12          | 100          | 8,536               | 2,716         | 19,5           | 137                            | 0,378        | 0,378        |               | 59,95                    | 3,21         |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                                 | 1,56          | 40           | 2,64                | 0,48          | 13,68          | 70,83                          | 0,07         | 0,03         |               | 14                       | 1,56         |                               |
| 0,01        | Соль+  | 0,05          | 3            |                     |               |                |                                |              |              |               | 14,72                    | 0,116        |                               |
| 0,06        | Сок яблочный+ 0,2                            | 16            | 200          | 0,45                |               | 20,69          | 80,42                          | 0,03         | 0,01         | 3             | 26,99                    | 0,6          |                               |
| 82,1        | Суп крестьянский с крупой+                   | 2,59          | 150          | 1,5                 | 3,2           | 8              | 67,5                           | 0,04         | 0,02         | 5,03          | 17,1                     | 0,49         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                | <b>58,81</b>  | <b>603</b>   | <b>20,946</b>       | <b>13,756</b> | <b>67,89</b>   | <b>477,65</b>                  | <b>0,665</b> | <b>0,446</b> | <b>29,377</b> | <b>165,58</b>            | <b>9,486</b> |                               |
|             | <b>Полдник</b>                               |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |                               |
| 281         | Кефир*+                                      | 13,05         | 150          | 4,35                | 3,75          | 6              | 75                             | 0,06         | 0,26         | 1,05          | 180                      | 0,15         |                               |
| 340,6       | Пирожки простые печеные с картофелем и луком | 2,94          | 50           | 3,129               | 1,814         | 20,286         | 110                            | 0,057        | 0,029        | 0,343         | 10,571                   | 0,629        |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                | <b>15,99</b>  | <b>200</b>   | <b>7,479</b>        | <b>5,564</b>  | <b>26,286</b>  | <b>185</b>                     | <b>0,117</b> | <b>0,289</b> | <b>1,393</b>  | <b>190,571</b>           | <b>0,779</b> |                               |
|             | <b>Ужин</b>                                  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |              |                               |
| 503         | Капуста свежая, тушенная с говядиной         | 50,11         | 170          | 16,773              | 6,063         | 9,554          | 159,845                        | 0,147        | 1,734        | 63,308        | 72,93                    | 2,595        |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                              | 1,32          | 30           | 1,98                | 0,36          | 10,26          | 53,1                           | 0,053        | 0,023        |               | 10,5                     | 1,17         |                               |
| 34,1        | Чай с лимоном+                               | 1,37          | 180          | 0,198               | 0,09          | 13,122         | 53,1                           | 0,002        | 0,002        | 2,61          | 7,38                     | 0,816        |                               |
| 0,15        | Мармелад+                                    |               | 20           | 0,02                |               | 15,88          | 64,2                           |              |              |               | 0,8                      | 0,08         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                | <b>52,8</b>   | <b>400</b>   | <b>18,971</b>       | <b>6,513</b>  | <b>48,816</b>  | <b>330,245</b>                 | <b>0,202</b> | <b>1,759</b> | <b>65,918</b> | <b>91,61</b>             | <b>4,661</b> |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>                        | <b>171,96</b> | <b>1 628</b> | <b>58,819</b>       | <b>35,365</b> | <b>201,783</b> | <b>1 360,945</b>               | <b>1,193</b> | <b>2,896</b> | <b>126,85</b> | <b>824,651</b>           | <b>16,37</b> |                               |

Стоимость рациона:  
 Стоимость по плану:  
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Яппарова А. Н.