

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: осень - зима ясли (примерное)  
Возрастная категория: ясли



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
2,1	Каша пшеничная молочная+	9,4	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
268	Бутерброды с маслом+	4,41	4,286/25,714	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
35,1	Кофейный напиток+	12,06	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>			<b>12,6</b>	<b>12,671</b>	<b>62,443</b>	<b>415,391</b>	<b>0,273</b>	<b>0,376</b>	<b>1,56</b>	<b>336,321</b>	<b>2,221</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,44	Сок фруктовый+	12,43	200	0,6		27,587	107,227	0,04	0,013	4	35,987	0,8
	<b>Итого:</b>			<b>0,6</b>		<b>27,587</b>	<b>107,227</b>	<b>0,04</b>	<b>0,013</b>	<b>4</b>	<b>35,987</b>	<b>0,8</b>
	<b>Обед</b>											
250,1	Котлеты+	23	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	4,33	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,13	Сметана в суп+	0,88	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
222	Зелень в суп+	1,8	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2
314,1	Соус томатный+	1,61	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,49	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	6,1	150	1,1	3	5,4		0,03	0,03	7,52	22,19	0,44
220,1	Мясо для супа+	11,45	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	2,9	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
	<b>Итого:</b>			<b>27,515</b>	<b>19,185</b>	<b>110,114</b>	<b>569,3</b>	<b>0,327</b>	<b>0,284</b>	<b>72,12</b>	<b>154,945</b>	<b>5,768</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	10,11	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075
303	Шанежка с картофелем+	9,61	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	<b>Итого:</b>			<b>11,17</b>	<b>11,877</b>	<b>47,903</b>	<b>340,837</b>	<b>0,129</b>	<b>0,257</b>	<b>5,567</b>	<b>302,618</b>	<b>0,934</b>
	<b>Ужин</b>											
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	37,52	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
0,1	Хлеб пшеничный+	0,84	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
139,1	Напиток клюквенный+	8,17	180	0,12		18,847	71,232			3,372	3,576	0,204
	<b>Итого:</b>			<b>24,413</b>	<b>17,227</b>	<b>39,047</b>	<b>405,432</b>	<b>0,347</b>	<b>0,02</b>	<b>16,872</b>	<b>67,149</b>	<b>2,913</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>76,298</b>	<b>60,96</b>	<b>287,095</b>	<b>1 838,187</b>	<b>1,115</b>	<b>0,949</b>	<b>100,119</b>	<b>897,021</b>	<b>12,636</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 162,7 руб.  
Стоимость за 10: 163,09 руб.

Шеф-повар: Абрамова Н. Н.  
Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_  
бухгалтер: Юнусова Л. М.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: осень - зима ясли (примерное)  
Возрастная категория: ясли



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
185,1	Соус клюквенный+	0,41	10			1,32	4,96			0,068	0,28	0,008
0,25	Батон городской+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
144,2	Запеканка из творога+	28,9	100	15,93	16,59	8,1	242,075	0,05	0,26	0,23	148,5	0,66
34	Чай с молоком+	4,28	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>			<b>19,81</b>	<b>18,46</b>	<b>35,83</b>	<b>386,325</b>	<b>0,108</b>	<b>0,338</b>	<b>0,658</b>	<b>211,93</b>	<b>2,128</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша+	18,89	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>			<b>0,4</b>	<b>0,029</b>	<b>9,5</b>	<b>40,549</b>	<b>0,02</b>	<b>0,029</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
	<b>Обед</b>											
82,1	Суп крестьянский с крупой+	3,76	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
220,1	Мясо для супа+	11,45	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
112,4	Котлеты или биточки из кеты	22,85	60	7,89	3,73	3,26	78,16	0,18		0,73	28,29	0,67
104,2	Картофельное пюре+	6,85	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
0,04	Сок тыквенный+	7,05	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222,2	Лук зеленый в суп+	0,84	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль+	0,03	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>			<b>22,65</b>	<b>25,21</b>	<b>70,95</b>	<b>599,96</b>	<b>0,434</b>	<b>0,219</b>	<b>21,838</b>	<b>147,186</b>	<b>4,513</b>
	<b>Полдник</b>											
281,1	Ряженка*+	10,35	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
334	Плюшка новомосковская+	3,78	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	<b>Итого:</b>			<b>8,45</b>	<b>7,35</b>	<b>38,95</b>	<b>256</b>	<b>0,116</b>	<b>0,02</b>	<b>0,481</b>	<b>204,1</b>	<b>0,81</b>
	<b>Ужин</b>											
478	Оладьи из печени (запеченные)	21,48	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	7,93	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
143,1	Напиток из плодов шиповника+	3,98	180	0,6		15,852	61,56	0,012	0,12	197,904	11,16	4,548
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,52	0,64	18,24	94,4	0,093	0,04		18,667	2,08
	<b>Итого:</b>			<b>15,62</b>	<b>13,4</b>	<b>53,982</b>	<b>395,76</b>	<b>0,405</b>	<b>10,28</b>	<b>245,694</b>	<b>74,167</b>	<b>12,088</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>66,93</b>	<b>64,449</b>	<b>209,212</b>	<b>1 678,594</b>	<b>1,084</b>	<b>10,886</b>	<b>273,671</b>	<b>656,383</b>	<b>21,839</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 172,36 руб.  
Стоимость за 10: 163,69 руб.

Шеф-повар: *Абрамова Н. Н.*  
Врач(диетсестра): *Юнусова Л. М.*  
бухгалтер: *Юнусова Л. М.*



День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: осень - зима ясли (примерное)  
Возрастная категория: ясли



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
0,34	Вода питьевая+	4,82	135								6,075	0,001
268	Бутерброды с маслом+	4,33	4,286/24,684	2,03	6,256	12,114	112,686	0,041	0,025		7,706	0,514
36	Какао на молоке+	14,12		179	6,074	7,053	20,661	166,172	0,072	0,286	2,327	217,58
5,1	Каша геркулес молочная+	9,14	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
	Итого:			14,204	18,408	54,675	436,857	0,233	0,481	3,047	387,161	2,216
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	9,37	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Итого:			0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,76	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
253,2	Суп картофельный с клецками+	3,81	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
300,2	Клѐчки+	1,05	14	0,816	0,775	3,371	23,738	0,011	0,02		9,64	0,089
222	Зелень в суп+	1,02	3	0,075	0,015	0,12	0,9		0,015	7,5	16,725	0,12
239,1	Мясо для супа (куры)+	12,25	32	25,536	24,416	0,304	322,56	0,144		3,616	37,904	2,24
251,1	Азу с говядиной+	56,55	179	9,765	13,117	13,087	233,287	0,159		24,145	31,733	2,566
203,1	Напиток брусничный+	8	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	1,48	38	2,508	0,456	12,996	67,289	0,067	0,029		13,3	1,482
0,01	Соль+	0,02	2								7,36	0,058
	Итого:			41,16	41,678	63,068	812,374	0,457	0,073	46,099	145,892	7,498
	Полдник											
37,1	Молоко кипячѐнное+	9,47	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье+	1,89	19	1,596	2,522	15,903	92,806	0,016	0,011		6,194	0,448
	Итого:			5,496	6,522	23,003	170,606	0,056	0,171	0,78	159,574	0,518
	Ужин											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	14,15	160	2,24	12,187	11,653	166,427	0,053	0,053	14,987	45,28	1,205
32,1	Чай+	0,85	200	0,8	0,267	0,133	5,6		0,04	0,4	19,787	3,28
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	38	3,344	0,608	17,328	89,68	0,089	0,038		17,733	1,976
	Итого:			6,384	13,081	29,115	261,707	0,142	0,131	15,387	82,8	6,461
	Итого за день:			67,274	79,7	177,211	1 713,553	0,91	0,872	189,063	787,427	18,344

Стоимость рациона: 280,87 руб.  
Стоимость по плану: 160,68 руб.  
Стоимость за 10: 162,85 руб.

Шеф-повар:  / Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): /

бухгалтер:  / Юнусова Л. М.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: осень - зима ясли (примерное)  
Возрастная категория: ясли

"УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г.Нижневартоска ДС 78  
"Серебряное копытце"  
Кулябина Е. В.  
М. П.  
29 сентября 2021 г.  
Подпись

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
0,25	Завтрак											
34	Батон городской+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018			
	Чай с молоком+	4,96	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072		6,9	0,57
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	5,91	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	Итого:			6,8	4,99	39,89	233,97	0,12	0,32	1,542	294,22	1,858
0,02	Завтрак 2ой											
	Бананы+	18,21	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:			1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Обед											
216,1	Помидоры свежие порциями+	8,48	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,44	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	8,46	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый+	9,32	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,03		26,99	0,6
0,01	Соль+	0,02	2						0,01	3	7,36	0,058
222,2	Лук зеленый в суп+	0,84	2	0,05	0,01	0,08	0,6			5	11,15	0,08
163,1	Капуста тушеная+	7,8	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	15,03	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
	Итого:			21,85	10,085	71,025	448,075	0,295	0,195	53,53	195,45	5,708
301	Полдник											
281,3	Булочка российская+	4,01	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Снежок+	9,66	140	6,3	3,5	15,96	110,6	0,04	0,18	1,26	169,4	0,14
	Итого:			11,26	6,88	61,69	343,7	0,12	0,26	1,31	189,05	0,827
16,1	Ужин											
182,3	Сырники из творога+	51,39	180	13,32	6,372	15,768	171	0,108	0,432	0,396	257,742	1,26
132	Соус сладкий+	5,25	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
0,1	Кисель из кураги+	5,64	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
	Хлеб пшеничный+	0,84	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	Итого:			17,84	8,817	73,568	448,688	0,199	0,571	1,006	366,013	2,89
	Итого за день:			59,175	30,867	266,123	1 557,368	0,772	1,441	66,888	1 052,333	12,423

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 163,22 руб.  
Стоимость за 10: 163,25 руб.

Шеф-повар: Абрамова Н. Н.  
Врач(диетсестра): Юнусова Л. М.  
бухгалтер: Юнусова Л. М.



День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: осень - зима ясли (примерное)  
Возрастная категория: ясли



"УТВЕРЖДАЮ":  
МАОУ г. Нижневартоска ДС 78  
"Серебряное копытце"  
Кулябина Е. В.  
М. П. 29 сентября 2021 г.  
Подпись: *[Signature]*

### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	12,65	40	0,744	0,15	5,621	216,66	0,008	0,008	1,92	2	0,16
35,1	Кофейный напиток+	12,06	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
268	Бутерброды с маслом+	4,41	4,286/25,714	2,1	6,471	12,531	116,571	0,043	0,026		7,971	0,531
15,1	Омлет натуральный+	13,56	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
	<b>Итого:</b>			<b>10,744</b>	<b>14,021</b>	<b>30,064</b>	<b>475,151</b>	<b>0,131</b>	<b>0,394</b>	<b>2,88</b>	<b>229,831</b>	<b>2,091</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	12,5	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</b>			<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,029</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>
	<b>Обед</b>											
220,1	Мясо для супа+	11,45	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
0,13	Сметана в суп+	0,58	4	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6	
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами+	22,25	60	4,24	2,04	2,24	44,8	0,01	0,01	4,05	16,27	0,5
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	1,67	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014
222	Зелень в суп+	0,72	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
164,1	Картофель отварной+	4,53	100	1,99	2,35	15,34	95,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84
140,1	Напиток яблочный+	2,88	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
215,1	Огурцы свежие порциями+	6,74	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,01	Соль+	0,04	4								14,72	0,116
80,1	Рассольник ленинградский+	3,82	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
	<b>Итого:</b>			<b>18,215</b>	<b>22,595</b>	<b>72,114</b>	<b>568,93</b>	<b>0,252</b>	<b>0,193</b>	<b>55,305</b>	<b>100,508</b>	<b>4,565</b>
	<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое+	9,48	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,18	Вафли+	2,9	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>			<b>4,38</b>	<b>4,42</b>	<b>19,1</b>	<b>129,88</b>	<b>0,045</b>	<b>0,162</b>	<b>0,78</b>	<b>154,88</b>	<b>0,16</b>
	<b>Ужин</b>											
32,1	Чай+	0,91	200	0,8	0,267	0,133	5,6		0,04	0,4	19,787	3,28
0,1	Хлеб пшеничный+	0,84	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
187,1	Суфле из капусты+	23,61	180	11,7	22,8	17,8	316,1	0,09	0,23	33,45	236,99	2,11
	<b>Итого:</b>			<b>14,26</b>	<b>23,387</b>	<b>27,053</b>	<b>368,9</b>	<b>0,137</b>	<b>0,29</b>	<b>33,85</b>	<b>266,11</b>	<b>6,43</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>47,639</b>	<b>64,463</b>	<b>158,132</b>	<b>1 585,541</b>	<b>0,593</b>	<b>1,058</b>	<b>257,815</b>	<b>767,329</b>	<b>15,446</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 149,16 руб.  
Стоимость за 10: 149,09 руб.

Шеф-повар: *[Signature]* / Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): /

бухгалтер: *[Signature]* / Юнусова Л. М.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: осень - зима ясли (примерное)  
Возрастная категория: ясли

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г.Нижневарттовска ДС 78  
"Серебряное копытце"  
Кулябина Е. В.  
М. П. 29 сентября 2021 г.  
Подпись

### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Завтрак</b>											
0,25	Батон городской+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57
34	Чай с молоком+	4,96	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	5,91	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
	<b>Итого:</b>			<b>6,8</b>	<b>4,99</b>	<b>39,89</b>	<b>233,97</b>	<b>0,12</b>	<b>0,32</b>	<b>1,542</b>	<b>294,22</b>	<b>1,858</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы+	18,21	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	<b>Итого:</b>			<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,095</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>1,14</b>
	<b>Обед</b>											
216,1	Помидоры свежие порциями+	8,48	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,44	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)++	8,46	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
0,09	Хлеб ржаной+	1,56	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
0,44	Сок фруктовый+	9,32	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
0,01	Соль+	0,02	2								7,36	0,058
222,2	Лук зеленый в суп+	0,84	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
163,1	Капуста тушеная+	7,8	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	15,03	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
	<b>Итого:</b>			<b>21,85</b>	<b>10,085</b>	<b>71,025</b>	<b>448,075</b>	<b>0,295</b>	<b>0,195</b>	<b>53,53</b>	<b>195,45</b>	<b>5,708</b>
	<b>Полдник</b>											
301	Булочка российская+	4,01	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
281,3	Снежок+	9,66	140	6,3	3,5	15,96	110,6	0,04	0,18	1,26	169,4	0,14
	<b>Итого:</b>			<b>11,26</b>	<b>6,88</b>	<b>61,69</b>	<b>343,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,26</b>	<b>1,31</b>	<b>189,05</b>	<b>0,827</b>
	<b>Ужин</b>											
16,1	Сырники из творога+	51,39	180	13,32	6,372	15,768	171	0,108	0,432	0,396	257,742	1,26
182,3	Соус сладкий+	5,25	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
132	Кисель из кураги+	5,64	180	0,96		34,805	148,488		0,024	0,36	22,188	0,54
0,1	Хлеб пшеничный+	0,84	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04
	<b>Итого:</b>			<b>17,84</b>	<b>8,817</b>	<b>73,568</b>	<b>448,688</b>	<b>0,199</b>	<b>0,571</b>	<b>1,006</b>	<b>366,013</b>	<b>2,89</b>
	<b>Итого за день:</b>			<b>59,175</b>	<b>30,867</b>	<b>266,123</b>	<b>1 557,368</b>	<b>0,772</b>	<b>1,441</b>	<b>66,888</b>	<b>1 052,333</b>	<b>12,423</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 163,22 руб.  
Стоимость за 10: 163,25 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Абрамова Н. Н.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Юнусова Л. М.