

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25  
"Семицветик"  
Вечипольская В. И.  
М. П. 1 апреля 2025 г.  
Подпись \_\_\_\_\_

### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
34	Чай с молоком		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
0,25	Батон нарезной		28	2,128	0,252	13,076	64,305	0,045	0,017		6,44	0,532	
	<b>Итого:</b>		<b>428</b>	<b>7,528</b>	<b>5,852</b>	<b>42,476</b>	<b>255,705</b>	<b>0,125</b>	<b>0,327</b>	<b>1,59</b>	<b>301,26</b>	<b>1,942</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
0,13	Сметана в суп		11	0,22	0,733	0,202	8,287		0,018	0,046	6,6	0,018	
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
	Лавровый лист		2										
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2		180	1,287	2,781	7,308	59,436	0,045	0,036	6,12	14,58	0,486	Сборник рецептур 2004 (№ 135)
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.		40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
227,1	Плов из отварной говядины		230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17	Сборник рецептур 2004 (№ 443)
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
128	Компот из смеси сухофруктов		180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,378	0,4	20,747	102,044	0,071	0,027		10,222	0,844	
	<b>Итого:</b>		<b>692</b>	<b>21,675</b>	<b>20,544</b>	<b>112,992</b>	<b>717,221</b>	<b>0,271</b>	<b>0,17</b>	<b>23,236</b>	<b>153,012</b>	<b>6,359</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипячённое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
302,1	Сырная палочка		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	
	<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>13,696</b>	<b>30,934</b>	<b>44,274</b>	<b>508,28</b>	<b>0,146</b>	<b>0,256</b>	<b>1,194</b>	<b>356,508</b>	<b>0,924</b>	
<b>Ужин</b>													
163,1	Капуста тушённая		150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48	Сборник рецептур изд 2011 (№ 336)
0,3	Яйцо отварное		60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
273,4	Напиток лимонный		180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
0,53	Хлеб «8 злаков»		30	4,008	1,266	13,008	79,5	0,084	0,036	0,03	30,9	0,75	
	<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>15,158</b>	<b>11,045</b>	<b>48,557</b>	<b>338,35</b>	<b>0,553</b>	<b>0,133</b>	<b>44,538</b>	<b>69,814</b>	<b>2,351</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 910</b>	<b>58,097</b>	<b>68,415</b>	<b>258,099</b>	<b>1 862,236</b>	<b>1,124</b>	<b>0,905</b>	<b>235,558</b>	<b>896,594</b>	<b>13,775</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25  
"Семицветик"  
Вечипольская В. И.  
М. П. 1 апреля 2025 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		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
34	Чай с молоком		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
0,25	Батон нарезной		28	2,128	0,252	13,076	64,305	0,045	0,017		6,44	0,532	
	<b>Итого:</b>		<b>428</b>	<b>7,528</b>	<b>5,852</b>	<b>42,476</b>	<b>255,705</b>	<b>0,125</b>	<b>0,327</b>	<b>1,59</b>	<b>301,26</b>	<b>1,942</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
0,13	Сметана в суп		11	0,22	0,733	0,202	8,287		0,018	0,046	6,6	0,018	
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
	Лавровый лист		2										
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2		180	1,287	2,781	7,308	59,436	0,045	0,036	6,12	14,58	0,486	Сборник рецептур 2004 (№ 135)
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.		40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,007	0,007	2	9,2	0,24	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
227,1	Плов из отварной говядины		230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17	Сборник рецептур 2004 (№ 443)
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
128	Компот из смеси сухофруктов		180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,378	0,4	20,747	102,044	0,071	0,027		10,222	0,844	
	<b>Итого:</b>		<b>692</b>	<b>21,675</b>	<b>20,544</b>	<b>112,992</b>	<b>717,221</b>	<b>0,271</b>	<b>0,17</b>	<b>23,236</b>	<b>153,012</b>	<b>6,359</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипячённое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
302,1	Сырная палочка		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	
	<b>Итого:</b>		<b>270</b>	<b>13,696</b>	<b>30,934</b>	<b>44,274</b>	<b>508,28</b>	<b>0,146</b>	<b>0,256</b>	<b>1,194</b>	<b>356,508</b>	<b>0,924</b>	
<b>Ужин</b>													
163,1	Капуста тушённая		150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48	Сборник рецептур изд 2011 (№ 336)
0,3	Яйцо отварное		60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
273,4	Напиток лимонный		180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
0,53	Хлеб «8 злаков»		30	4,008	1,266	13,008	79,5	0,084	0,036	0,03	30,9	0,75	
	<b>Итого:</b>		<b>420</b>	<b>15,158</b>	<b>11,045</b>	<b>48,557</b>	<b>338,35</b>	<b>0,553</b>	<b>0,133</b>	<b>44,538</b>	<b>69,814</b>	<b>2,351</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 910</b>	<b>58,097</b>	<b>68,415</b>	<b>258,099</b>	<b>1 862,236</b>	<b>1,124</b>	<b>0,905</b>	<b>235,558</b>	<b>896,594</b>	<b>13,775</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети сад

**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
7,1	Каша пшеничная молочная		200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66	Сборник рецептур изд 2011 (№ 185)
100,2	Бутерброд с сыром		10,638/30	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	Сборник рецептур изд 2011 (№ 3)
34,1	Чай с лимоном		200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	Сборник рецептур изд 2011 (№ 393)
<b>Итого:</b>			<b>440,638</b>	<b>18,97</b>	<b>13,62</b>	<b>84,77</b>	<b>540,2</b>	<b>0,073</b>	<b>24,093</b>	<b>3,94</b>	<b>354,54</b>	<b>4,487</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,44	Сок фруктовый		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	
<b>Обед</b>													
	Лавровый лист		2										
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,01	Соль		5								18,4	0,145	
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
220,1	Мясо для супа (говядина)		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
275	Компот из консервированных плодов		200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	Сборник рецептур изд 2011 (№ 377)
86,1	Суп картофельный с бобовыми		250	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716	Сборник рецептур изд 2011 (№ 81)
117,1	Суфле из кур		70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006	
22,1	Пюре из моркови		130	1,755	1,04	8,06	50,18	0,046	0,059	1,684	48,399	0,605	
<b>Итого:</b>			<b>737</b>	<b>28,335</b>	<b>21,514</b>	<b>77,082</b>	<b>622,621</b>	<b>0,333</b>	<b>0,36</b>	<b>14,145</b>	<b>186,198</b>	<b>6,341</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое		180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
0,15	Мармелад		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
<b>Итого:</b>			<b>200</b>	<b>4,61</b>	<b>4,77</b>	<b>24,34</b>	<b>157,26</b>	<b>0,045</b>	<b>0,144</b>	<b>0,936</b>	<b>199,16</b>	<b>0,17</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный		45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
139,1	Напиток клюквенный		180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски		150	16,898	12,683	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,253	
<b>Итого:</b>			<b>435</b>	<b>21,268</b>	<b>13,193</b>	<b>51,967</b>	<b>409,799</b>	<b>0,334</b>	<b>0,059</b>	<b>19,5</b>	<b>69,562</b>	<b>2,761</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>2 012,638</b>	<b>74,183</b>	<b>53,296</b>	<b>265,759</b>	<b>1 837,16</b>	<b>0,825</b>	<b>24,676</b>	<b>42,521</b>	<b>849,46</b>	<b>14,558</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети сад

**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
15,1	Омлет натуральный		80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28	Сборник рецептур изд 2011 (№ 215)
100,1	Бутерброд с маслом и сыром		15,957/5/30	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95	Сборник рецептур изд 2011 (№ 3)
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.		60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
35,1	Кофейный напиток		180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
<b>Итого:</b>			<b>370,957</b>	<b>18,43</b>	<b>22,92</b>	<b>38,494</b>	<b>429,434</b>	<b>0,174</b>	<b>0,555</b>	<b>5,465</b>	<b>261,334</b>	<b>3,181</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,23	Груша		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
<b>Обед</b>													
0,01	Соль		5								18,4	0,145	
0,09	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17	
220,1	Мясо для супа (говядина)		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
	Лавровый лист		2										
119,1	Гуляш из отварной говядины		80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
204,1	Гречка рассыпчатая		130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	Сборник рецептур изд 2011 (№ 313)
273,5	Напиток апельсиновый		200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
93,3	Суп с крупой (пшеной) и томатом		180	1,318	0,144	10,944	53,395	0,012	0,012	0,958	4,766	0,302	Сборник рецептур 2004 (№ 150)
<b>Итого:</b>			<b>657</b>	<b>37,255</b>	<b>12,542</b>	<b>84,437</b>	<b>582,157</b>	<b>0,387</b>	<b>0,378</b>	<b>19,328</b>	<b>95,12</b>	<b>8,005</b>	
<b>Полдник</b>													
332	Рулет с маком		70	4,83	7,15	35,29	224,7	0,07		0,021	164,63	1,53	
37,1	Молоко кипячённое		180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
<b>Итого:</b>			<b>250</b>	<b>9,42</b>	<b>11,92</b>	<b>43,75</b>	<b>317,76</b>	<b>0,115</b>	<b>0,144</b>	<b>0,957</b>	<b>362,99</b>	<b>1,62</b>	
<b>Ужин</b>													
180,1	Вареники ленивые		150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975	Сборник рецептур изд 2011 (№ 229,230)
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,533	0,3	15,56	76,533	0,053	0,02		7,667	0,633	
183	Соус сметанный		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	Сборник рецептур изд 2011 (№ 354)
32,1	Чай		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
<b>Итого:</b>			<b>410</b>	<b>22,293</b>	<b>18,95</b>	<b>43,66</b>	<b>436,818</b>	<b>0,138</b>	<b>0,37</b>	<b>0,66</b>	<b>195,487</b>	<b>4,938</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 787,957</b>	<b>87,798</b>	<b>66,362</b>	<b>219,842</b>	<b>1 806,719</b>	<b>0,834</b>	<b>1,477</b>	<b>31,41</b>	<b>933,93</b>	<b>20,045</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25  
"Семицветик"  
Вечипольская В. И.  
М. П. 1 апреля 2025 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		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
36	Какао на молоке		180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81	
268	Бутерброды с маслом		30,811/6,162	2,516	7,754	15,015	139,676	0,051	0,031		9,551	0,637	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	Сборник рецептур 2004 (№ 161)
	<b>Итого:</b>		<b>416,973</b>	<b>12,127</b>	<b>18,546</b>	<b>50,087</b>	<b>413,037</b>	<b>0,192</b>	<b>0,549</b>	<b>3,45</b>	<b>448,116</b>	<b>1,667</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
197,3	Яблоки печеные с медом		80	0,4	0,36	17,91	77	0,02	0,02	3,91	15,4	2,06	
	<b>Итого:</b>		<b>80</b>	<b>0,4</b>	<b>0,36</b>	<b>17,91</b>	<b>77</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>3,91</b>	<b>15,4</b>	<b>2,06</b>	
	<b>Обед</b>												
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
103,1	Макаронные изделия отварные		130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413	Сборник рецептур изд 2011 (№ 317)
0,1	Хлеб пшеничный		45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
71,1	Фрикадельки мясные (из говядины)		25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
222,2	Лук зеленый в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
0,01	Соль		5								18,4	0,145	
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками		250	2,38	1,75	17,5	99,63	0,1	0,066	9,26	20,66	1,06	
478	ТК № 478 Олады из печени (рец. 468) Сб.2		80	14,38	8,54	9,6	172,8	0,19	1,41	11,2	8	4,96	Сборник рецептур 2004 (№ 468)
132	Кисель из кураги		180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
	<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>39,447</b>	<b>17,714</b>	<b>152,213</b>	<b>801,063</b>	<b>0,629</b>	<b>1,691</b>	<b>40,626</b>	<b>129,746</b>	<b>10,089</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,24	Йогурт (питьевой)		200	6,944	2,083	4,861	65		0,041	0,833	172,222	0,139	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
0,4	Пряники		50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>8,624</b>	<b>4,738</b>	<b>21,601</b>	<b>162,69</b>	<b>0,017</b>	<b>0,053</b>	<b>0,833</b>	<b>178,742</b>	<b>0,611</b>	
	<b>Ужин</b>												
166,1	Картофельное пюре		150	3,24	1,14	21,72	116,94						
203,1	Напиток брусничный		180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144	ТТК (№ 203,1)
112,2	Биточки рыбные		80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	
0,53	Хлеб «8 злаков»		40	5,344	1,688	17,344	106	0,112	0,048	0,04	41,2	1	
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>23,274</b>	<b>5,128</b>	<b>69,674</b>	<b>404,002</b>	<b>0,182</b>	<b>0,148</b>	<b>2,39</b>	<b>97,392</b>	<b>1,784</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 976,973</b>	<b>83,872</b>	<b>46,486</b>	<b>311,484</b>	<b>1 857,791</b>	<b>1,041</b>	<b>2,461</b>	<b>51,209</b>	<b>869,397</b>	<b>16,21</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети сад

**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
36,2	Какао на молоке		200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
0,25	Батон нарезной		50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями		200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32	Сборник рецептур 2004 (№ 160)
	<b>Итого:</b>		<b>450</b>	<b>12,71</b>	<b>8,39</b>	<b>57,836</b>	<b>362,34</b>	<b>0,24</b>	<b>0,24</b>	<b>3,58</b>	<b>447,49</b>	<b>1,52</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>	
	<b>Обед</b>												
267,1	Жаркое подомашнему из говядины		230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76	
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		4	0,26	0,02	1,2	6			0,4	7,2	4	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
0,09	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17	
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,533	0,3	15,56	76,533	0,053	0,02		7,667	0,633	
0,01	Соль		5								18,4	0,145	
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
69,1	Борщ с фасолью и картофелем		250	3,83	5,16	16	127	0,08	0,06	5,4	43,66	1,63	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)		200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
0,13	Сметана в суп		12	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
	<b>Итого:</b>		<b>826</b>	<b>31,933</b>	<b>31,86</b>	<b>101,736</b>	<b>816,039</b>	<b>0,477</b>	<b>0,164</b>	<b>121,37</b>	<b>161,797</b>	<b>13,928</b>	
	<b>Полдник</b>												
281	Кефир		180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
301	Булочка российская		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
	<b>Итого:</b>		<b>250</b>	<b>10,18</b>	<b>7,88</b>	<b>52,93</b>	<b>323,1</b>	<b>0,15</b>	<b>0,39</b>	<b>1,31</b>	<b>235,65</b>	<b>0,867</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,3	Яйцо отварное		60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,533	0,3	15,56	76,533	0,053	0,02		7,667	0,633	
34,1	Чай с лимоном		200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	Сборник рецептур изд 2011 (№ 393)
247,3	ТК № 247.3 Винегрет овощной (с зел. горошек, огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2		150	2,225	13,425	10,775	390,075	0,125	0,125	35,125	106,125	2,825	Сборник рецептур 2004 (№ 71)
	<b>Итого:</b>		<b>440</b>	<b>11,238</b>	<b>19,495</b>	<b>41,26</b>	<b>603,058</b>	<b>0,185</b>	<b>0,165</b>	<b>38,025</b>	<b>121,992</b>	<b>4,365</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 066</b>	<b>66,462</b>	<b>67,655</b>	<b>263,262</b>	<b>2 145,088</b>	<b>1,073</b>	<b>0,989</b>	<b>169,285</b>	<b>985,928</b>	<b>22,981</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети сад

**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
268	Бутерброды с маслом		30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
4,1	Каша овсяная молочная		200	10,7	5,5	52,7	307,4	0,18	0,23	0,93	231,98	1,16	
34	Чай с молоком		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
	<b>Итого:</b>		<b>436</b>	<b>15,05</b>	<b>14,95</b>	<b>82,12</b>	<b>527,3</b>	<b>0,25</b>	<b>0,34</b>	<b>1,41</b>	<b>316,28</b>	<b>2,97</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,33	Киви		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Обед</b>												
0,1	Хлеб пшеничный		25	2,111	0,25	12,967	63,778	0,044	0,017		6,389	0,528	
0,09	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17	
0,01	Соль		5								18,4	0,145	
253,2	Суп картофельный с клецками		250	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04	
	Лавровый лист		2										
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н)
0,44	Сок фруктовый		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной		200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59	
	<b>Итого:</b>		<b>717</b>	<b>24,531</b>	<b>11,82</b>	<b>84,547</b>	<b>535,864</b>	<b>0,398</b>	<b>1,671</b>	<b>89,19</b>	<b>189,619</b>	<b>6,353</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
0,18	Вафли		30	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	<b>Итого:</b>		<b>230</b>	<b>5,58</b>	<b>5,72</b>	<b>21,4</b>	<b>155,48</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,9</b>	<b>0,19</b>	
	<b>Ужин</b>												
183	Соус сметанный		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	Сборник рецептур изд 2011 (№ 354)
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,378	0,4	20,747	102,044	0,071	0,027		10,222	0,844	
128	Компот из смеси сухофруктов		200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
144,2	Запеканка из творога		120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>390</b>	<b>24,448</b>	<b>20,93</b>	<b>76,373</b>	<b>580,554</b>	<b>0,161</b>	<b>0,437</b>	<b>2,79</b>	<b>252,942</b>	<b>3,254</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 873</b>	<b>70,409</b>	<b>53,82</b>	<b>272,539</b>	<b>1 846,198</b>	<b>0,885</b>	<b>2,649</b>	<b>274,43</b>	<b>1 020,741</b>	<b>13,567</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жущма Е. А.

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети сад

**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
35,1	Кофейный напиток		200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
310,1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.		60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	0,03	6	12	0,42	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
15,1	Омлет натуральный		80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28	Сборник рецептур изд 2011 (№ 215)
0,25	Батон нарезной		50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
	<b>Итого:</b>		<b>390</b>	<b>16,16</b>	<b>10,37</b>	<b>43,166</b>	<b>328,01</b>	<b>0,25</b>	<b>0,53</b>	<b>7,27</b>	<b>118,92</b>	<b>3,24</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,02	Бананы		100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
	<b>Обед</b>												
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
0,09	Хлеб ржаной		40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56	
277,1	Свекла тушенная с луком		150	4,23	13,83	21,7	214,73	0,05	0,08	12,4	63,75	2,85	ТТК (№ 277)
123,4	Компот из плодов сушеных (кураги)		200	1,5		39,216	153,56						Сборник рецептур 2011 (№ 376)
261	Котлеты рубленые из птицы		80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3	Сборник рецептур изд 2011 (№ 305)
94,1	Суп рисовый		200	1,136	2,024	9,304	62,576	0,013	0,013	0,864	4,928	0,264	
	<b>Итого:</b>		<b>679</b>	<b>22,556</b>	<b>28,214</b>	<b>97,56</b>	<b>715,174</b>	<b>0,225</b>	<b>0,265</b>	<b>18,994</b>	<b>142,648</b>	<b>6,17</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
341,7	Пирожки сдобные печеные с творогом		60	7,47	5,79	22,32	171	0,06	0,09	0,01	41,7	0,72	
	<b>Итого:</b>		<b>260</b>	<b>12,57</b>	<b>11,09</b>	<b>31,72</b>	<b>274,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,25</b>	<b>1,05</b>	<b>262,1</b>	<b>0,82</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный		45	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
0,15	Мармелад		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
32,1	Чай		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
167,2	Картофельное пюре запеченное		120	3,144	2,856	20,496	120,258	0,127	0,106	10,548	37,008	1,068	
112,2	Биточки рыбные		80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	
	<b>Итого:</b>		<b>465</b>	<b>22,364</b>	<b>5,806</b>	<b>68,116</b>	<b>414,658</b>	<b>0,277</b>	<b>0,276</b>	<b>11,948</b>	<b>114,568</b>	<b>6,018</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1 894</b>	<b>75,15</b>	<b>55,58</b>	<b>261,562</b>	<b>1 819,542</b>	<b>0,901</b>	<b>1,371</b>	<b>49,262</b>	<b>646,236</b>	<b>16,848</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-лето сад  
 Возрастная категория: Дети сад

**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
32,1	Чай		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
270	Горячий бутерброд с сыром		30/26,596/5	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16	
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	Сборник рецептур 2004 (№ 161)
	<b>Итого:</b>		<b>461,596</b>	<b>13,11</b>	<b>17,29</b>	<b>31,14</b>	<b>337,8</b>	<b>0,057</b>	<b>0,21</b>	<b>1,38</b>	<b>384,78</b>	<b>3,61</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,44	Сок фруктовый		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>27,6</b>	<b>107,28</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>4</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>	
	<b>Обед</b>												
0,09	Хлеб ржаной		50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
222,2	Лавровый лист		2										
	Лук зеленый в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
245,1	Лапша домашняя		20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	Сборник рецептур 2011 (№ 118)
239,1	Мясо для супа (куры)		25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	
105	Рис отварной		150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5	Сборник рецептур изд 2011 (№ 313)
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
139,1	Напиток клюквенный		200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
234,4	Рыба семга припущенная		80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64	Сборник рецептур изд 2011 (№ 245)
245	Суп - лапша домашняя		200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76	Сборник рецептур изд 2011 (№ 86)
	<b>Итого:</b>		<b>796</b>	<b>40,485</b>	<b>25,029</b>	<b>104,119</b>	<b>821,59</b>	<b>0,516</b>	<b>0,377</b>	<b>22,813</b>	<b>120,32</b>	<b>6,04</b>	
	<b>Полдник</b>												
281,1	Ряженка		200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
0,51	Зефир		40	0,32		31,4	121,6				3,6	0,12	
	<b>Итого:</b>		<b>240</b>	<b>6,12</b>	<b>5</b>	<b>39,8</b>	<b>223,822</b>	<b>0,044</b>	<b>0,026</b>	<b>0,6</b>	<b>251,6</b>	<b>0,32</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,25	Батон нарезной		30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57	
241	Запеканка картофельная с печенью		180	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71	
133	Кисель из плодов шиповника		200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	Сборник рецептур 2011 (№ 381)
	<b>Итого:</b>		<b>410</b>	<b>12,76</b>	<b>6,52</b>	<b>66,652</b>	<b>382,318</b>	<b>0,288</b>	<b>0,858</b>	<b>40,63</b>	<b>39,45</b>	<b>6,14</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>2 107,596</b>	<b>73,475</b>	<b>54,039</b>	<b>269,311</b>	<b>1 872,81</b>	<b>0,945</b>	<b>1,491</b>	<b>69,423</b>	<b>836,15</b>	<b>16,91</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-лето сад  
Возрастная категория: Дети сад

" УТВЕРЖДАЮ":  
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №25  
"Семицветик"  
Вечигольская В. И.  
М. П. 1 апреля 2025 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		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
36	Какао на молоке		180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81	
3,1	Каша рисовая молочная		180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	0,387	
268	Бутерброды с маслом		30/6	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
<b>Итого:</b>			<b>396</b>	<b>14,771</b>	<b>19,322</b>	<b>67,041</b>	<b>498,421</b>	<b>0,194</b>	<b>0,507</b>	<b>3,204</b>	<b>403,455</b>	<b>1,817</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,21	Мандарины		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
<b>Итого:</b>			<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>	
<b>Обед</b>													
249,2	Рыба горбуша для ухи с перловой крупой		25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2	
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
	Лавровый лист		2										
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,09	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)		200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
249,1	Уха с перловой крупой		250	2,38	2,75	17,5	108,25	0,1	0,06	9,26	20,15	1,066	
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.		60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
242,1	Макароник с сердцем**		160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87	
<b>Итого:</b>			<b>736</b>	<b>25,75</b>	<b>13,04</b>	<b>95,786</b>	<b>598,396</b>	<b>0,324</b>	<b>1,314</b>	<b>93,65</b>	<b>98,45</b>	<b>8,932</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипячённое		180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком		60	8,54	6,22	20,35	172	0,06	0,08	0,07	13,8	0,92	
<b>Итого:</b>			<b>240</b>	<b>13,13</b>	<b>10,99</b>	<b>28,81</b>	<b>265,06</b>	<b>0,105</b>	<b>0,224</b>	<b>1,006</b>	<b>212,16</b>	<b>1,01</b>	
<b>Ужин</b>													
0,53	Хлеб «8 злаков»		50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25	
319,2	Запеканка картофельная с овощами		180	5,445	10,422	29,52	234	0,231	0,231	34,326	51,048	2,52	
0,03	Сок томатный		200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8	
<b>Итого:</b>			<b>430</b>	<b>13,725</b>	<b>12,532</b>	<b>57,2</b>	<b>395,7</b>	<b>0,391</b>	<b>0,351</b>	<b>50,176</b>	<b>130,548</b>	<b>5,57</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>1 902</b>	<b>68,176</b>	<b>56,084</b>	<b>256,337</b>	<b>1 795,577</b>	<b>1,074</b>	<b>2,426</b>	<b>186,036</b>	<b>879,613</b>	<b>17,429</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 0 руб.  
Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: \_\_\_\_\_ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.