

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>10,05</b>	<b>13,05</b>	<b>52,82</b>	<b>369,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>1,08</b>	<b>214,35</b>	<b>1,83</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,34	Вода питьевая	100								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>175</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>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Лавровый лист	1									
0,01	Соль	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,5	Фрикадельки рыбные (минтай)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>25,35</b>	<b>10,42</b>	<b>88,482</b>	<b>528,19</b>	<b>0,36</b>	<b>0,296</b>	<b>66,61</b>	<b>110,98</b>	<b>7,406</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>10,91</b>	<b>11,61</b>	<b>47,43</b>	<b>335,65</b>	<b>0,126</b>	<b>0,246</b>	<b>5,515</b>	<b>292,393</b>	<b>0,929</b>
<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
0,44	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
27,1	Котлеты морковные	150	5,5	23,2	31,1	343,9	0,12	0,14	3,4	89,86	1,66
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>9,58</b>	<b>23,96</b>	<b>77,96</b>	<b>546,18</b>	<b>0,242</b>	<b>0,195</b>	<b>7,57</b>	<b>146,893</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 712</b>	<b>55,92</b>	<b>59,07</b>	<b>274,042</b>	<b>1 811,83</b>	<b>0,87</b>	<b>0,992</b>	<b>204,525</b>	<b>783,366</b>	<b>16,116</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,139</b>	<b>54,646</b>	<b>220,096</b>	<b>1 570,399</b>	<b>0,776</b>	<b>4,937</b>	<b>143,595</b>	<b>838,884</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
100	Бутерброд с сыром	10,638/ 5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>15,03</b>	<b>12,58</b>	<b>65,06</b>	<b>436,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,29</b>	<b>1,13</b>	<b>291,8</b>	<b>3,59</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая	100								6,75	0,001
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>175</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>12,75</b>	<b>0,901</b>
	<b>Обед</b>										
	Лавровый лист	1									
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
0,13	Сметана в суп	9	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24
0,44	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>646</b>	<b>27,49</b>	<b>26,78</b>	<b>63,5</b>	<b>596,94</b>	<b>0,34</b>	<b>0,12</b>	<b>42,49</b>	<b>158,67</b>	<b>7,226</b>
	<b>Полдник</b>										
0,14	Печенье	15	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
281,1	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>165</b>	<b>6,03</b>	<b>6,405</b>	<b>23,04</b>	<b>173,69</b>	<b>0,047</b>	<b>0,032</b>	<b>0,45</b>	<b>192,52</b>	<b>0,622</b>
	<b>Ужин</b>										
0,53	Хлеб «8 злаков»	40	5,34	1,69	17,34	106	0,11	0,05	0,04	41,2	1
26,1	Запеканка из творога с морковью	150	17,95	20,13	25,42	343,65	0,08	0,33	1,19	204,65	1
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>25,69</b>	<b>24,345</b>	<b>86,639</b>	<b>650,79</b>	<b>0,244</b>	<b>0,485</b>	<b>50,98</b>	<b>327,76</b>	<b>2,76</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 696</b>	<b>75,365</b>	<b>70,185</b>	<b>253,989</b>	<b>1 923,695</b>	<b>0,861</b>	<b>1,002</b>	<b>102,55</b>	<b>983,5</b>	<b>15,099</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,139</b>	<b>54,646</b>	<b>220,096</b>	<b>1 570,399</b>	<b>0,776</b>	<b>4,937</b>	<b>143,595</b>	<b>838,884</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
24,1	Омлет с сыром	60	7,6	7,8	1,2	104	0,03	0,18	0,14	111,45	0,99
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28
<b>Итого:</b>		<b>285</b>	<b>12,41</b>	<b>20,51</b>	<b>31,3</b>	<b>357,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,29</b>	<b>3,3</b>	<b>193,4</b>	<b>2,78</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
0,34	Вода питьевая	100								6,75	0,001
<b>Итого:</b>		<b>175</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>18,75</b>	<b>1,651</b>
<b>Обед</b>											
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
300,2	Клѐцки	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
163,1	Капуста тушѐнная	100	3,167	2,75	12,917	78,333	0,042	0,05	26,483	65,35	0,983
	Лавровый лист	1									
261	Котлеты рубленые из птицы	60	9,63	8,68	9,98	157	0,07	0,1	0,54	25,7	0,97
62,1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
253,2	Суп картофельный с клѐцками	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
273,5	Напиток апельсиновый	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01		9	5,64	0,1
<b>Итого:</b>		<b>562</b>	<b>19,161</b>	<b>17,64</b>	<b>70,649</b>	<b>520,967</b>	<b>0,28</b>	<b>0,231</b>	<b>49,571</b>	<b>177,729</b>	<b>5,118</b>
<b>Полдник</b>											
37,1	Молоко кипячѐнное	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
<b>Итого:</b>		<b>220</b>	<b>8,86</b>	<b>7,38</b>	<b>52,83</b>	<b>310,9</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>0,83</b>	<b>173,03</b>	<b>0,757</b>
<b>Ужин</b>											
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
167,1	Картофельное пюре запеченное	180	4,7	4,3	30,8	180,4	0,19	0,16	15,83	55,52	1,61
129,1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
248	Сельдь с раст. маслом	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006
<b>Итого:</b>		<b>405</b>	<b>13,35</b>	<b>9,35</b>	<b>67,496</b>	<b>411,41</b>	<b>0,272</b>	<b>0,195</b>	<b>15,92</b>	<b>107,593</b>	<b>3,556</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1 647</b>	<b>53,811</b>	<b>54,91</b>	<b>229,625</b>	<b>1 633,087</b>	<b>0,793</b>	<b>0,971</b>	<b>193,371</b>	<b>670,502</b>	<b>13,862</b>
<b>Итого среднее за 10 дней:</b>			<b>57,139</b>	<b>54,646</b>	<b>220,096</b>	<b>1 570,399</b>	<b>0,776</b>	<b>4,937</b>	<b>143,595</b>	<b>838,884</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
100,1	Бутерброд с маслом и сыром	10,638/ 5/30	4,97	6,54	14,56	137	0,05	0,06	0,07	98,1	0,07
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>345</b>	<b>9,47</b>	<b>10,54</b>	<b>36,272</b>	<b>275,52</b>	<b>0,15</b>	<b>0,42</b>	<b>1,78</b>	<b>441,74</b>	<b>0,68</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая	100								6,75	0,001
0,28	Апельсины	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225
	<b>Итого:</b>	<b>175</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>32,25</b>	<b>0,226</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
277,1	Свекла тушенная с луком	100	2,82	9,22	14,47	143,15	0,033	0,05	8,27	42,5	1,9
492	Язык отварной	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
98,1	Суп-пюре из разных овощей	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39
	Лавровый лист	1									
0,01	Соль	4								14,72	0,116
60,1	Икра свекольная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
0,44	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>22,74</b>	<b>24,42</b>	<b>68,73</b>	<b>563,96</b>	<b>0,248</b>	<b>0,294</b>	<b>24,59</b>	<b>205,058</b>	<b>6,631</b>
	<b>Полдник</b>										
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>170</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>										
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
16,1	Сырники из	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>12,4</b>	<b>6,225</b>	<b>47,673</b>	<b>294,28</b>	<b>0,191</b>	<b>0,378</b>	<b>1,115</b>	<b>248,233</b>	<b>3,305</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 597</b>	<b>49,665</b>	<b>45,755</b>	<b>177,85</b>	<b>1 290,775</b>	<b>0,664</b>	<b>1,256</b>	<b>73,265</b>	<b>1 082,161</b>	<b>11,002</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,139</b>	<b>54,646</b>	<b>220,096</b>	<b>1 570,399</b>	<b>0,776</b>	<b>4,937</b>	<b>143,595</b>	<b>838,884</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
8,1	Каша кукурузная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
1	Масло в кашу	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>12,79</b>	<b>16,88</b>	<b>65,18</b>	<b>466,83</b>	<b>0,14</b>	<b>0,27</b>	<b>1,06</b>	<b>214,81</b>	<b>2,78</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая	100								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>175</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>18,75</b>	<b>1,651</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
256,5	Рыба горбуша, тушеная в томате с овощами	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75
86,1	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03
0,01	Соль	4								14,72	0,116
64,1	Салат из свеклы	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
323,1	Картофельное пюре с морковью	100	2,05	2,31	14,73	87,89	0,035	0,045	1,3	37,23	0,47
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>596</b>	<b>21,2</b>	<b>14,16</b>	<b>81,35</b>	<b>535,76</b>	<b>0,23</b>	<b>0,24</b>	<b>18,815</b>	<b>190,725</b>	<b>5,976</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
334	Плюшка Новомосковская	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8</b>	<b>7,6</b>	<b>39,75</b>	<b>257,8</b>	<b>0,126</b>	<b>0,16</b>	<b>0,811</b>	<b>171,48</b>	<b>0,73</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
129,1	Кисель из с/м ягод	150									
187,1	Суфле из капусты	180	11,7	22,8	17,8	316,1	0,09	0,23	33,45	236,99	2,11
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>405</b>	<b>15,22</b>	<b>23,4</b>	<b>35,16</b>	<b>406,42</b>	<b>0,172</b>	<b>0,275</b>	<b>39,45</b>	<b>257,323</b>	<b>4,25</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 726</b>	<b>57,24</b>	<b>62,07</b>	<b>228,79</b>	<b>1 698,82</b>	<b>0,69</b>	<b>0,96</b>	<b>183,886</b>	<b>853,088</b>	<b>15,387</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,139</b>	<b>54,646</b>	<b>220,096</b>	<b>1 570,399</b>	<b>0,776</b>	<b>4,937</b>	<b>143,595</b>	<b>838,884</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона                      руб.  
 Стоимость по плану                    195 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней:                                    руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
36	Какао на молоке	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68
5,1	Каша геркулес молочная	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>13,64</b>	<b>18,56</b>	<b>53,834</b>	<b>433,25</b>	<b>0,23</b>	<b>0,44</b>	<b>2,67</b>	<b>347,43</b>	<b>2,19</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая	100								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>175</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>18,75</b>	<b>1,651</b>
	<b>Обед</b>										
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	9	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
123,2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
73,1	Щи из свежей капусты	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
0,01	Соль	4								14,72	0,116
60,1	Икра свекольная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>26,17</b>	<b>20,79</b>	<b>88,748</b>	<b>536,49</b>	<b>0,421</b>	<b>0,188</b>	<b>32,635</b>	<b>150,63</b>	<b>8,287</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
332	Рулет с маком	60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11	1,3
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,04</b>	<b>10,13</b>	<b>37,35</b>	<b>270,4</b>	<b>0,101</b>	<b>0,16</b>	<b>0,798</b>	<b>294,49</b>	<b>1,37</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
246,5	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски	150	9,29	7,19	12,34	151,5			15,88	42,06	1,06
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>375</b>	<b>12,91</b>	<b>7,79</b>	<b>45,406</b>	<b>301,18</b>	<b>0,082</b>	<b>0,045</b>	<b>24,69</b>	<b>65,373</b>	<b>3,37</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 695</b>	<b>60,79</b>	<b>57,3</b>	<b>232,688</b>	<b>1 573,33</b>	<b>0,856</b>	<b>0,848</b>	<b>184,543</b>	<b>876,673</b>	<b>16,868</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,139</b>	<b>54,646</b>	<b>220,096</b>	<b>1 570,399</b>	<b>0,776</b>	<b>4,937</b>	<b>143,595</b>	<b>838,884</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона                      руб.  
 Стоимость по плану                    195 руб.

Средняя стоимость  
за 10 дней:                                    руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
182,3	Соус сладкий	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
25,2	Запеканка из творога	100	19,87	3,32	16,54	169,36	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
	<b>Итого:</b>	<b>310</b>	<b>26,02</b>	<b>14,195</b>	<b>55,747</b>	<b>445,28</b>	<b>0,194</b>	<b>0,525</b>	<b>1,35</b>	<b>384,82</b>	<b>1,65</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая	100								6,75	0,001
0,02	Бананы	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>175</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>12,75</b>	<b>0,901</b>
	<b>Обед</b>										
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Лавровый лист	1									
0,01	Соль	4								14,72	0,116
67,1	Борщ с картофелем	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
0,44	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп	9	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16
234,4	Рыба семга припущенная	60	12	4,86		91,8	0,138	0,15	0,6	9	0,48
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>626</b>	<b>25,71</b>	<b>15,45</b>	<b>78,76</b>	<b>562,5</b>	<b>0,328</b>	<b>0,313</b>	<b>16,01</b>	<b>124,85</b>	<b>4,596</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
0,14	Печенье	15	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>165</b>	<b>5,58</b>	<b>6,655</b>	<b>23,84</b>	<b>175,49</b>	<b>0,057</b>	<b>0,172</b>	<b>0,78</b>	<b>159,9</b>	<b>0,542</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный ТК № 247.3	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
247,3	Винегрет овощной (с зел. горошк, огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2	120	1,77	10,74	8,61	138,24	0,06	0,03	4,8	22,56	0,81
34,1	Чай с лимоном	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>11,275</b>	<b>17,045</b>	<b>35,85</b>	<b>342,54</b>	<b>0,148</b>	<b>0,084</b>	<b>6,975</b>	<b>45,043</b>	<b>3,31</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 641</b>	<b>69,71</b>	<b>53,42</b>	<b>209,947</b>	<b>1 591,285</b>	<b>0,757</b>	<b>1,169</b>	<b>32,615</b>	<b>727,363</b>	<b>10,999</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,139</b>	<b>54,646</b>	<b>220,096</b>	<b>1 570,399</b>	<b>0,776</b>	<b>4,937</b>	<b>143,595</b>	<b>838,884</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона  
 Стоимость по плану

руб.  
 195 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней:

руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
15,1	Омлет натуральный	60	6	6,2	1,2	84	0,03	0,17	0,09	41	0,96
349	Бутерброды с икрой кетовой ТК № 310.1	10,2/2/2 0	4,75	2,97	9,69	84	0,09	0,06	0,24	14,1	0,58
310,1	Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0,04	0,02	4	8	0,28
	<b>Итого:</b>	<b>282</b>	<b>13,59</b>	<b>10,85</b>	<b>25,89</b>	<b>254,48</b>	<b>0,17</b>	<b>0,31</b>	<b>4,69</b>	<b>119,35</b>	<b>2,71</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая	100								6,75	0,001
0,23	Груша	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725
	<b>Итого:</b>	<b>175</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>21</b>	<b>1,726</b>
	<b>Обед</b>										
	Лавровый лист	1									
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
245	Суп - лапша домашняя	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
245,1	Лапша домашняя	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06
212,2	Капуста тушённая	50	1,37	3,06	5,65	50,64	0,02	0,03	21,69	33,86	0,67
272,1	Перловка отварная	50	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02			8,34	0,31
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	<b>Итого:</b>	<b>519</b>	<b>17,795</b>	<b>10,658</b>	<b>71,698</b>	<b>449,368</b>	<b>0,251</b>	<b>0,228</b>	<b>196,01</b>	<b>137,2</b>	<b>8,374</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипячённое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Молоко сгущенное	25									
147,2	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>235</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	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
275	Компот из консервированных плодов	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>5,43</b>	<b>6,69</b>	<b>52,74</b>	<b>294,7</b>	<b>0,204</b>	<b>0,169</b>	<b>30,61</b>	<b>57,693</b>	<b>3,25</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 546</b>	<b>45,115</b>	<b>34,72</b>	<b>189,953</b>	<b>1 232,86</b>	<b>0,76</b>	<b>0,919</b>	<b>235,84</b>	<b>499,603</b>	<b>16,93</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,139</b>	<b>54,646</b>	<b>220,096</b>	<b>1 570,399</b>	<b>0,776</b>	<b>4,937</b>	<b>143,595</b>	<b>838,884</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона  
 Стоимость по плану

руб.  
 195 руб.

Средняя стоимость

за 10 дней:

руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
100,2	Бутерброд с сыром	6,383/30	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22
35,1	Кофейный напиток	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
	<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>9,54</b>	<b>10,59</b>	<b>36,272</b>	<b>276,52</b>	<b>0,16</b>	<b>0,48</b>	<b>2,05</b>	<b>506,78</b>	<b>1,34</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая	100								6,75	0,001
0,21	Мандарины	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075
	<b>Итого:</b>	<b>175</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>33</b>	<b>0,076</b>
	<b>Обед</b>										
0,13	Сметана в суп	9	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
	Лавровый лист	1									
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
79,1	Рассольник домашний	150	1,4	3,1	8,7	69,5	0,05	0,04	6,59	17,97	0,61
0,44	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
220,1	Мясо для супа (говядина)	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
104,2	Картофельное пюре	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
476	Хлебцы рыбные паровые (из семги)	60	11	6	3,3	110,9	0,17	39,02	0,8	34,17	1
	<b>Итого:</b>	<b>626</b>	<b>24,69</b>	<b>20,21</b>	<b>73,33</b>	<b>567,26</b>	<b>0,446</b>	<b>39,243</b>	<b>26,946</b>	<b>185,1</b>	<b>5,956</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>4,83</b>	<b>4,17</b>	<b>18</b>	<b>127,08</b>	<b>0,065</b>	<b>0,262</b>	<b>1,05</b>	<b>181,5</b>	<b>0,24</b>
	<b>Ужин</b>										
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
180,1	Вареники ленивые	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78
183	Соус сметанный	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04
	<b>Итого:</b>	<b>330</b>	<b>19,08</b>	<b>15,32</b>	<b>67,324</b>	<b>490,54</b>	<b>0,142</b>	<b>0,305</b>	<b>0,51</b>	<b>171,223</b>	<b>3,09</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 637</b>	<b>58,74</b>	<b>50,44</b>	<b>200,551</b>	<b>1 489,9</b>	<b>0,858</b>	<b>40,312</b>	<b>59,056</b>	<b>1 077,603</b>	<b>10,702</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,139</b>	<b>54,646</b>	<b>220,096</b>	<b>1 570,399</b>	<b>0,776</b>	<b>4,937</b>	<b>143,595</b>	<b>838,884</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-весна ясли 2024  
 Возрастная категория: Дети ясли

### Ежедневное меню на 20 января 2025 г.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Завтрак</b>										
268	Бутерброды с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
	<b>Итого:</b>	<b>335</b>	<b>10,05</b>	<b>13,05</b>	<b>52,82</b>	<b>369,8</b>	<b>0,12</b>	<b>0,24</b>	<b>1,08</b>	<b>214,35</b>	<b>1,83</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,34	Вода питьевая	100								6,75	0,001
0,29	Яблоко	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,022	0,015	123,75	12	1,65
	<b>Итого:</b>	<b>175</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>18,75</b>	<b>1,651</b>
	<b>Обед</b>										
0,09	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Лавровый лист	1									
0,01	Соль	4								14,72	0,116
222	Зелень в суп	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
204,1	Гречка рассыпчатая	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
90,5	Фрикадельки рыбные (минтай)	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,01	6	4	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>25,35</b>	<b>10,42</b>	<b>88,482</b>	<b>528,19</b>	<b>0,36</b>	<b>0,296</b>	<b>66,61</b>	<b>110,98</b>	<b>7,406</b>
	<b>Полдник</b>										
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
303	Шанежка с картофелем	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	<b>Итого:</b>	<b>220</b>	<b>10,91</b>	<b>11,61</b>	<b>47,43</b>	<b>335,65</b>	<b>0,126</b>	<b>0,246</b>	<b>5,515</b>	<b>292,393</b>	<b>0,929</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный	35	3,08	0,56	15,96	82,6	0,082	0,035		16,333	1,82
0,44	Сок фруктовый 0,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
27,1	Котлеты морковные	150	5,5	23,2	31,1	343,9	0,12	0,14	3,4	89,86	1,66
185,1	Соус клюквенный	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>9,58</b>	<b>23,96</b>	<b>77,96</b>	<b>546,18</b>	<b>0,242</b>	<b>0,195</b>	<b>7,57</b>	<b>146,893</b>	<b>4,3</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 712</b>	<b>55,92</b>	<b>59,07</b>	<b>274,042</b>	<b>1 811,83</b>	<b>0,87</b>	<b>0,992</b>	<b>204,525</b>	<b>783,366</b>	<b>16,116</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>57,139</b>	<b>54,646</b>	<b>220,096</b>	<b>1 570,399</b>	<b>0,776</b>	<b>4,937</b>	<b>143,595</b>	<b>838,884</b>	<b>13,835</b>

Стоимость рациона руб.  
 Стоимость по плану 195 руб.

Средняя стоимость  
 за 10 дней: руб.

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

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Жушма Е. А.