

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-Лето 2 кв. сад№8 2020  
Возрастная категория: Дети-сад2020



### Примерное двухнедельное цикличное меню

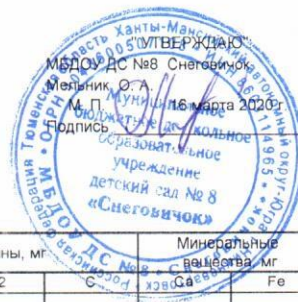
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	8,13	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
32,1	Чай+	0,34	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
0,17	Джем+	1,96	20	0,12		13,64	52,32			8	4,4	0,1	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,46	10,638/7/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	
	<b>Итого:</b>	<b>18,89</b>	<b>487,638</b>	<b>6,94</b>	<b>12,07</b>	<b>28,53</b>	<b>249,42</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>9,42</b>	<b>295,46</b>	<b>3,68</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,26	Виноград+	30,73	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>30,73</b>	<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>15</b>	<b>61,2</b>	<b>0,05</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>													
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,35	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
70,1	Борщ сибирский+	4,78	250	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6	
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016	
263,1	Бефстроганов из говядины+	29,18	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	
0,13	Сметана в суп+	1,56	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,67	150	1,125		35,4	139,05	0,015	0,06	1,875	43,425	1,17	
0,09	Хлеб ржаной+	1,55	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,2	Чеснок+	0,73	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,74	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672	
	<b>Итого:</b>	<b>49,84</b>	<b>726</b>	<b>36,112</b>	<b>10,043</b>	<b>108,309</b>	<b>647,538</b>	<b>0,485</b>	<b>0,438</b>	<b>26,203</b>	<b>162,961</b>	<b>10,703</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченное+	13,72	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
0,14	Печенье+	3,3	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283	
	<b>Итого:</b>	<b>17,02</b>	<b>230</b>	<b>6,108</b>	<b>6,893</b>	<b>19,444</b>	<b>162,014</b>	<b>0,06</b>	<b>0,167</b>	<b>1,04</b>	<b>224,312</b>	<b>0,383</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,75	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	6,68	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14	
104,2	Картофельное пюре+	5,26	100	2,12	2,727	13,993	92,673	0,087	0,073	7,207	24,693	0,733	
129,1	Кисель из клюквы+	7,44	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16	
234,3	Рыба горбуша припущенная+	34,83	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	
	<b>Итого:</b>	<b>55,96</b>	<b>490</b>	<b>19,22</b>	<b>10,577</b>	<b>74,933</b>	<b>482,873</b>	<b>0,307</b>	<b>0,239</b>	<b>38,961</b>	<b>66,673</b>	<b>3,019</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>172,44</b>	<b>2 033,638</b>	<b>68,98</b>	<b>39,783</b>	<b>246,216</b>	<b>1 603,045</b>	<b>0,962</b>	<b>1,075</b>	<b>81,624</b>	<b>779,406</b>	<b>18,386</b>	

Стоимость рациона: 172,44 руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Стоимость за 10: 168,47 руб.

Повар: Юнусова Эльмира Магомедовна

Врач(диетсестра): Шляхтова Елена Анатольевна

И.о. бухгалтера: Белугина Марина Петровна



День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2 кв. сад№8 2020  
 Возрастная категория: Дети-сад2020

### 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>													
7,1	Каша пшеничная молочная+	12,59	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66	
35,1	Кофейный напиток+	16,92	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	
1,1	Масло+	5,1	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02	
0,25	Батон+	2,9	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
	<b>Итого:</b>	<b>37,51</b>	<b>460</b>	<b>17,98</b>	<b>14,8</b>	<b>96,58</b>	<b>593,19</b>	<b>0,14</b>	<b>24,29</b>	<b>2,08</b>	<b>240,7</b>	<b>4,22</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,02	Бананы+	13,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>13,33</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>													
220,1	Мясо для супа+	16,45	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016	
114,3	Фрикадельки рыбные из кеты	35,32	80	10,86	3,99	4,2	96,17	0,23	3,25	0,93	39,8	1,04	
96,1	Суп с бобовыми+	2,03	250	8,32	5,55	19,18	157,6	0,16	0,06	1,8	65,06	2,32	
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,69	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
273	Напиток "Валитек"+	4,76	150	0,255	0,135	23,468	99,84			0,96	6,48	1,56	
0,09	Хлеб ржаной+	1,55	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,07	6								22,08	0,174	
0,2	Чеснок+	0,73	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
106,1	Рис пригущенный+	4,98	120	2,8	2,72	27,36	158,48	0,024	0,016		3,88	0,384	
528	Соус красный основной+	1,17	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122	
	<b>Итого:</b>	<b>73,03</b>	<b>785</b>	<b>33,091</b>	<b>18,115</b>	<b>95,743</b>	<b>694,644</b>	<b>0,549</b>	<b>3,428</b>	<b>11,07</b>	<b>181,538</b>	<b>8,311</b>	
<b>Полдник</b>													
281	Кефир*+	14,64	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
302,1	Сырная палочка+	13,41	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	
	<b>Итого:</b>	<b>28,05</b>	<b>250</b>	<b>13,816</b>	<b>30,134</b>	<b>42,074</b>	<b>494,88</b>	<b>0,166</b>	<b>0,406</b>	<b>1,414</b>	<b>352,108</b>	<b>1,004</b>	
<b>Ужин</b>													
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,2	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06	
180,1	Вареники ленивые+	32,54	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,7	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
	<b>Итого:</b>	<b>37,44</b>	<b>360</b>	<b>19,4</b>	<b>18,23</b>	<b>52</b>	<b>445,025</b>	<b>0,085</b>	<b>0,44</b>	<b>220,28</b>	<b>182,17</b>	<b>6,055</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>189,36</b>	<b>1955</b>	<b>85,787</b>	<b>81,379</b>	<b>307,397</b>	<b>2315,039</b>	<b>0,98</b>	<b>28,614</b>	<b>244,844</b>	<b>964,516</b>	<b>20,19</b>	

Стоимость рациона: 189,36 руб.  
 Стоимость по плану: 165 руб.  
 Стоимость за 10: 168,47 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Юнусова Эльмира Магомедовна

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Шляхтова Елена Анатольевна

И.о.бухгалтера: \_\_\_\_\_ / Белугина Марина Петровна

День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-Лето 2 кв. сад №8 2020  
Возрастная категория: Дети-сад 2020



### 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., №реп.
				Белки	жиры	углеводы		В1	В2	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>												
34,1	Чай с лимоном+	1,87	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,25	Батон+	2,9	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
24,1	Омлет с сыром+	19,11	90	11,363	11,588	1,688	156,038	0,045	0,27	0,214	167,175	1,496
312,2	Икра кабачковая порционная+	6,23	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
	<b>Итого:</b>	<b>30,11</b>	<b>400</b>	<b>16,403</b>	<b>20,118</b>	<b>42,678</b>	<b>418,668</b>	<b>0,146</b>	<b>0,339</b>	<b>7,314</b>	<b>212,675</b>	<b>3,773</b>
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	13,89	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>13,89</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>												
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016
267,1	Жаркое подмашное из говядины+	44,57	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,23	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной+	1,55	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	0,07	6								22,08	0,174
0,2	Чеснок+	0,73	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045
64,1	Салат из свеклы+	1,61	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
183	Соус сметанный+	1,06	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
82,1	Суп крестьянский с крупой+	1,47	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49
	<b>Итого:</b>	<b>53,57</b>	<b>730</b>	<b>29,381</b>	<b>31,511</b>	<b>104,137</b>	<b>811,53</b>	<b>0,412</b>	<b>0,174</b>	<b>40,73</b>	<b>189,37</b>	<b>9,805</b>
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	13,72	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,18	Вафли+	5,2	40	0,457	0,4	11,429	49,6	0,005	0,002		1,429	0,086
	<b>Итого:</b>	<b>18,92</b>	<b>240</b>	<b>5,557</b>	<b>5,7</b>	<b>20,829</b>	<b>153</b>	<b>0,055</b>	<b>0,162</b>	<b>1,04</b>	<b>221,829</b>	<b>0,186</b>
<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,75	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	10,36	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
0,06	Сок яблочный+	9,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	11,45	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
	<b>Итого:</b>	<b>33,16</b>	<b>510</b>	<b>16,84</b>	<b>7,94</b>	<b>94,56</b>	<b>500,16</b>	<b>0,236</b>	<b>0,232</b>	<b>13,23</b>	<b>130,42</b>	<b>3,85</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>149,65</b>	<b>1 980</b>	<b>68,581</b>	<b>65,298</b>	<b>271,703</b>	<b>1 923,907</b>	<b>0,869</b>	<b>0,937</b>	<b>67,314</b>	<b>773,294</b>	<b>19,914</b>

Стоимость рациона: 149,65 руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Стоимость за 10: 168,47 руб.

Повар:  / Юнусова Эльмира Магомедовна

Врач(диетсестра):  / Шляхтова Елена Анатольевна

И.о бухгалтера:  / Белугина Марина Петровна

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-Лето 2 кв. сад №8 2020  
Возрастная категория: Дети-сад 2020



### 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+	0,34	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
146,1	Пудинг из творога+	36,22	150	19,6	20,538	36,55	401,613	0,083	0,333	0,25	182,675	3,263	
182,3	Соус сладкий+	4,05	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
268	Бутерброды с маслом+	5,1	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>	<b>45,71</b>	<b>420</b>	<b>25,01</b>	<b>30,838</b>	<b>68,02</b>	<b>641,613</b>	<b>0,135</b>	<b>0,517</b>	<b>0,95</b>	<b>301,675</b>	<b>7,223</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,21	Мандарины+	13,51	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	<b>Итого:</b>	<b>13,51</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>													
245	Суп - лапша домашняя+	0,91	250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95	
245,1	Лапша домашняя+	1,29	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016	
259	Птица, тушенная в соусе с овощами**	25,19	230	11,37	7,37	20,88	195	0,13	0,14	9,24	52,4	1,93	
0,03	Сок томатный+		200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8	
0,09	Хлеб ржаной+	1,55	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,07	6								22,08	0,174	
0,2	Чеснок+	0,73	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
	Огурцы конс. порциями+	11,45	60	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
	<b>Итого:</b>	<b>41,47</b>	<b>820</b>	<b>22,202</b>	<b>10,619</b>	<b>78,634</b>	<b>503,758</b>	<b>0,385</b>	<b>0,341</b>	<b>35,3</b>	<b>164,996</b>	<b>7,469</b>	
<b>Полдник</b>													
281	Кефир**	14,64	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
301	Булочка российская**	5,2	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589	
	<b>Итого:</b>	<b>19,84</b>	<b>240</b>	<b>9,471</b>	<b>7,397</b>	<b>46,397</b>	<b>289,8</b>	<b>0,139</b>	<b>0,379</b>	<b>1,303</b>	<b>232,843</b>	<b>0,769</b>	
<b>Ужин</b>													
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)**	12,26	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13	
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами**	23	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1	
508	Напиток "Витошка**"	7	200			16,9		0,3	120	20			
0,1	Хлеб пшеничный**	1,75	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
	<b>Итого:</b>	<b>44,01</b>	<b>520</b>	<b>14,38</b>	<b>15,95</b>	<b>55,65</b>	<b>357,73</b>	<b>0,45</b>	<b>120,1</b>	<b>42,15</b>	<b>86,49</b>	<b>3,08</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>164,54</b>	<b>2 100</b>	<b>71,863</b>	<b>65,004</b>	<b>256,201</b>	<b>1 830,9</b>	<b>1,168</b>	<b>121,366</b>	<b>117,703</b>	<b>821,004</b>	<b>18,64</b>	

Стоимость рациона: 164,54 руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Стоимость за 10: 168,47 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ / Юнусова Эльмира Магомедовна

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ / Шляхтова Елена Анатольевна

И.о. бухгалтера: \_\_\_\_\_ / Белугина Марина Петровна



День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2 кв. сад №8 2020  
 Возрастная категория: Дети-сад 2020



### 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	Ca	Fe		
<b>Завтрак</b>													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	8,38	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32	
35,1	Кофейный напиток+	16,92	200	2,5	1,6	22,3	109,1	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,95	8,733/5,746/41,045	2,069	6,707	0,074	68,955	0,008		0,148	89,215	0,107	
	<b>Итого:</b>	<b>32,25</b>	<b>455,524</b>	<b>8,869</b>	<b>12,107</b>	<b>38,474</b>	<b>296,355</b>	<b>0,148</b>	<b>0,46</b>	<b>2,278</b>	<b>325,615</b>	<b>1,017</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+	8,52	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	<b>Итого:</b>	<b>8,52</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>													
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016	
323,1	Картофельное пюре с морковью+	6,78	120	2,464	2,776	17,68	105,472	0,04	0,056	1,56	44,68	0,568	
0,09	Хлеб ржаной+	1,55	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,07	6								22,08	0,174	
0,2	Чеснок+	0,73	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
254	Зразы рубленые с луком и яйцом+	16,22	60	9	6	4,74	109,2	0,045	0,045	1,965	20,7	1,425	
183	Соус сметанный+	1,06	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	3,72	250	2,375	2,75	17,5	108,25	0,1	0,066	9,266	20,15	1,066	
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	8,03	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	
0,44	Сок фруктовый+	9,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,69	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
	<b>Итого:</b>	<b>53,73</b>	<b>805</b>	<b>23,73</b>	<b>13,357</b>	<b>88,877</b>	<b>567,422</b>	<b>0,367</b>	<b>0,281</b>	<b>22,761</b>	<b>201,87</b>	<b>6,654</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	13,72	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
0,14	Печенье+	3,3	30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283	
	<b>Итого:</b>	<b>17,02</b>	<b>230</b>	<b>6,108</b>	<b>6,893</b>	<b>19,444</b>	<b>162,014</b>	<b>0,06</b>	<b>0,167</b>	<b>1,04</b>	<b>224,312</b>	<b>0,383</b>	
<b>Ужин</b>													
133	Кисель из плодов шиповника+	3,16	200	0,3		31,3	131,3		0,04	35,2	8,75	1,86	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	15,29	250	3,713	10,213	22,963	198,5	0,175	0,175	48	58,425	1,825	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,05	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,35	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
	<b>Итого:</b>	<b>25,85</b>	<b>540</b>	<b>6,993</b>	<b>10,583</b>	<b>70,567</b>	<b>411,08</b>	<b>0,263</b>	<b>0,253</b>	<b>98,2</b>	<b>82,475</b>	<b>4,795</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>137,37</b>	<b>2 130,524</b>	<b>45,739</b>	<b>42,979</b>	<b>227,161</b>	<b>1 479,551</b>	<b>0,868</b>	<b>1,181</b>	<b>289,279</b>	<b>850,272</b>	<b>15,049</b>	

Стоимость рациона: 137,37 руб.  
 Стоимость по плану: 165 руб.  
 Стоимость за 10: 168,14 руб.

Повар: [подпись] / Юнусова Эльмира Магомедовна  
 Медработник: [подпись] / Шляхтова Елена Анатольевна  
 И.о. бухгалтера: [подпись] / Белугина Марина Петровна










День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-Лето 2 кв. сад №8 2020  
Возрастная категория: Дети-сад 2020



### 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	Ca	Fe		
<b>Завтрак</b>													
2,1	Каша пшеничная молочная+	12,91	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66	
37,1	Молоко кипяченое+	13,72	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
268	Бутерброды с маслом+	5,1	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>	<b>31,73</b>	<b>440</b>	<b>18,95</b>	<b>19,45</b>	<b>76,32</b>	<b>560,6</b>	<b>0,34</b>	<b>0,4</b>	<b>1,96</b>	<b>429,03</b>	<b>2,38</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,23	Груша+	13,89	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	<b>Итого:</b>	<b>13,89</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>													
163,1	Капуста тушеная+	5,63	150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48	
508	Напиток "Витошка"+	7	200			16,9		0,3	120	20			
0,09	Хлеб ржаной+	1,55	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,2	Чеснок+	0,73	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	2,58	60	0,94	3,05	7,87	62,49	0,01	0,02	2,44	23,28	0,88	
239,1	Мясо для супа (куры)+	10,61	30	14,364	13,74	0,168	181,44	0,08		2,034	21,324	1,26	
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	14,66	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41	
0,13	Сметана в суп+	0,78	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015	
80,1	Рассольник ленинградский+	4,74	250	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93	
	<b>Итого:</b>	<b>48,28</b>	<b>829</b>	<b>37,769</b>	<b>32,875</b>	<b>111,91</b>	<b>730,56</b>	<b>1,095</b>	<b>120,223</b>	<b>71,892</b>	<b>166,154</b>	<b>7,97</b>	
<b>Полдник</b>													
281	Кефир*+	14,64	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
0,18	Вафли+	3,9	30	0,343	0,3	8,571	37,2	0,004	0,001		1,071	0,064	
	<b>Итого:</b>	<b>18,54</b>	<b>210</b>	<b>5,563</b>	<b>4,8</b>	<b>16,771</b>	<b>127,2</b>	<b>0,074</b>	<b>0,311</b>	<b>1,26</b>	<b>217,071</b>	<b>0,244</b>	
<b>Ужин</b>													
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	4,45	200	0,1	0,1	35	122,4			0,44	14,09	0,65	
20	Сосиски+	30,37	70	7,97	12,56	0,67	147,69	0,02	0,53		17,71	1,2	
319,2	Запеканка картофельная с овощами+	15,54	230	6,958	13,317	37,72	299	0,296	0,296	43,861	65,228	3,22	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,75	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	6,68	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14	
	<b>Итого:</b>	<b>58,79</b>	<b>610</b>	<b>19,728</b>	<b>29,927</b>	<b>102,73</b>	<b>743,89</b>	<b>0,416</b>	<b>0,896</b>	<b>74,801</b>	<b>120,528</b>	<b>7,16</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>171,23</b>	<b>2 189</b>	<b>82,409</b>	<b>87,082</b>	<b>316,231</b>	<b>2 202,8</b>	<b>1,945</b>	<b>121,86</b>	<b>154,913</b>	<b>951,783</b>	<b>20,054</b>	

Стоимость рациона: 171,23 руб.  
Стоимость по плану: 165 руб.  
Стоимость за 10: 168,14 руб.

Повар:  / Юнусова Эльмира Магомедовна  
Медработник:  / Шляхтова Елена Анатольевна  
И.о. бухгалтера:  / Белугина Марина Петровна

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2 кв. сад №8 2020  
 Возрастная категория: Дети-сад 2020



### 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	Ca	Fe		
<b>Завтрак</b>													
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	7,83	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
34	Чай с молоком+	4,78	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
0,25	Батон+	2,9	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
1,1	Масло+	2,55	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
	<b>Итого:</b>	<b>18,06</b>	<b>455</b>	<b>9,24</b>	<b>9,675</b>	<b>52,815</b>	<b>339,26</b>	<b>0,16</b>	<b>0,345</b>	<b>1,59</b>	<b>307,52</b>	<b>2,37</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,21	Мандарины+	13,51	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	<b>Итого:</b>	<b>13,51</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>													
311	Томаты консервированные с кожичей, порциями+	10,36	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
83,1	Суп из овощей+	4,36	250	1,88	5	11	97,88	0,066	0,05	8,883	25,3	0,766	
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,026	0,006	0,04	0,3		0,002	1	2,23	0,016	
257,1	Гуляш из говядины+	27,2	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	
272,1	Перловка отварная+	2,67	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46	
275	Компот из консервированных плодов+	0,59	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	
0,09	Хлеб ржаной+	1,55	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,04	3								11,04	0,087	
0,2	Чеснок+	0,73	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
	<b>Итого:</b>	<b>47,78</b>	<b>722</b>	<b>27,471</b>	<b>13,461</b>	<b>80,901</b>	<b>556,89</b>	<b>0,3</b>	<b>0,308</b>	<b>22,953</b>	<b>106,71</b>	<b>6,043</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	13,72	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
334	Плюшка новомосковская+	4,96	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	
	<b>Итого:</b>	<b>18,68</b>	<b>270</b>	<b>9,883</b>	<b>9,5</b>	<b>47,49</b>	<b>313,4</b>	<b>0,151</b>	<b>0,16</b>	<b>1,076</b>	<b>241,51</b>	<b>0,86</b>	
<b>Ужин</b>													
273,4	Напиток лимонный+	2,44	200	0,12	0,01	18,36	76,34	0,01		5,32	5,86	0,13	
104,2	Картофельное пюре+	6,32	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88	
248,1	Сельдь с растительным маслом и луком+	16,4	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,75	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
	<b>Итого:</b>	<b>26,91</b>	<b>430</b>	<b>14,674</b>	<b>10,472</b>	<b>58,532</b>	<b>395,128</b>	<b>0,194</b>	<b>0,118</b>	<b>13,968</b>	<b>93,312</b>	<b>1,97</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>124,94</b>	<b>1 977</b>	<b>62,068</b>	<b>43,308</b>	<b>247,238</b>	<b>1 642,678</b>	<b>0,865</b>	<b>0,961</b>	<b>77,587</b>	<b>784,052</b>	<b>11,343</b>	

Стоимость рациона: 124,94 руб.  
 Стоимость по плану: 165 руб.  
 Стоимость за 10: 168,14 руб.

Повар: Юнусова Эльмира Магомедовна  
 Медработник: Шляхтова Елена Анатольевна  
 И.о. бухгалтера: Белугина Марина Петровна