

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Весна-Лето 2 кв. ясли№8 2020  
Возрастная категория: Дети-ясли2020



### 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			
<b>Завтрак</b>													
34	Чай с молоком+	3,97	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	6,09	150	2,6	2,8	11	80,6	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	5,49	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	
	<b>Итого:</b>	<b>15,55</b>	<b>341,383</b>	<b>6,7</b>	<b>11,13</b>	<b>23,46</b>	<b>208,35</b>	<b>70,87</b>	<b>0,29</b>	<b>1,48</b>	<b>384,27</b>	<b>1,24</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,26	Виноград+	23,05	75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5	0,45	
	<b>Итого:</b>	<b>23,05</b>	<b>75</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>11,25</b>	<b>45,9</b>	<b>0,037</b>	<b>0,015</b>	<b>4,5</b>	<b>22,5</b>	<b>0,45</b>	
<b>Обед</b>													
216,1	Помидоры свежие порциями+	6,36	60	0,6	0,15	2,25	12,45	0,03	0,03	15	8,4	0,54	
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
0,13	Сметана в суп+	1,04	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2		
70,1	Борщ сибирский+	2,87	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96	
263,1	Бефстроганов из говядины+	21,9	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	
0,44	Сок фруктовый+	7,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,09	Хлеб ржаной+	1,24	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,2	Чеснок+	0,49	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,12	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
	<b>Итого:</b>	<b>44,5</b>	<b>571</b>	<b>27,025</b>	<b>7,025</b>	<b>77,368</b>	<b>461,97</b>	<b>0,391</b>	<b>0,282</b>	<b>25,543</b>	<b>115,735</b>	<b>8</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	13,69	200	5,2	5,333	9,467	103,733	0,053	0,213	1,04	204,507	0,093	
0,14	Печенье+	2,2	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	<b>Итого:</b>	<b>15,89</b>	<b>220</b>	<b>6,88</b>	<b>7,988</b>	<b>26,207</b>	<b>201,423</b>	<b>0,07</b>	<b>0,225</b>	<b>1,04</b>	<b>211,027</b>	<b>0,565</b>	
<b>Ужин</b>													
139,1	Напиток клюквенный+	5,94	150	0,1		18,7	71,3			2,81	2,98	0,17	
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	5,54	50	0,75	3	5	50	0,013	0,038	25,5	10	1	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,05	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
104,2	Картофельное пюре+	5,32	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73	
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+	17,25	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75	
	<b>Итого:</b>	<b>35,1</b>	<b>420</b>	<b>11,31</b>	<b>9,14</b>	<b>51,31</b>	<b>334,27</b>	<b>0,166</b>	<b>0,148</b>	<b>41,591</b>	<b>72,575</b>	<b>3,82</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>134,09</b>	<b>1 627,383</b>	<b>52,365</b>	<b>35,433</b>	<b>189,595</b>	<b>1 251,913</b>	<b>71,534</b>	<b>0,96</b>	<b>74,154</b>	<b>806,107</b>	<b>14,075</b>	

Стоимость рациона: 134,09 руб.  
Стоимость по плану: 135 руб.  
Стоимость за 10: 130,38 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. ясли№8 2020  
 Возрастная категория: Дети-ясли2020



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
7,1	Каша пшеничная молочная+	9,26	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	
268	Бутерброды с маслом+	5,1	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
35,1	Кофейный напиток+	12,12	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
	<b>Итого:</b>	<b>26,48</b>	<b>340</b>	<b>13,05</b>	<b>12,85</b>	<b>69,42</b>	<b>445,2</b>	<b>0,24</b>	<b>0,4</b>	<b>1,57</b>	<b>327,61</b>	<b>3,05</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,02	Бананы+	10	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>75</b>	<b>1,125</b>	<b>0,075</b>	<b>15,75</b>	<b>65,475</b>	<b>0,03</b>	<b>0,075</b>	<b>7,5</b>	<b>6</b>	<b>0,9</b>	
<b>Обед</b>													
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	1,75	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
0,05	Сок виноградный+	7,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,09	Хлеб ржаной+	1,24	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,2	Чеснок+	0,49	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,74	50	0,375	0,05	1	5,625	0,013	0,013	3,5	8,5	0,25	
114,3	Фрикадельки рыбные из кеты	35,32	80	10,867	3,987	4,2	96,173	0,227	3,253	0,933	39,8	1,04	
528	Соус красный основной+	1,16	40	0,435	0,839	2,397	19,144	0,009	0,008	1,88	1,408	0,123	
106,1	Рис припущенный+	4,17	100	2,3	2,25	22,75	132,08	0,03	0,017		3,23	0,317	
	<b>Итого:</b>	<b>56,35</b>	<b>613</b>	<b>20,521</b>	<b>10,82</b>	<b>76,455</b>	<b>496,572</b>	<b>0,459</b>	<b>3,377</b>	<b>15,003</b>	<b>129,703</b>	<b>4,99</b>	
<b>Полдник</b>													
281	Кефир+	14,62	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
302,1	Сырная палочка+	9,14	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589	
	<b>Итого:</b>	<b>23,76</b>	<b>230</b>	<b>11,36</b>	<b>22,81</b>	<b>32,11</b>	<b>379,2</b>	<b>0,141</b>	<b>0,381</b>	<b>1,37</b>	<b>313,22</b>	<b>0,769</b>	
<b>Ужин</b>													
180,1	Вареники ленивые+	25,93	120	14,8	14,26	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,7	10	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,2	200	0,667		24,267	94,933	0,013	0,133	219,893	12,4	5,053	
	<b>Итого:</b>	<b>30,83</b>	<b>330</b>	<b>15,667</b>	<b>14,66</b>	<b>46,727</b>	<b>377,033</b>	<b>0,073</b>	<b>0,383</b>	<b>220,123</b>	<b>149,45</b>	<b>5,853</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>147,42</b>	<b>1 588</b>	<b>61,723</b>	<b>61,215</b>	<b>240,462</b>	<b>1 763,481</b>	<b>0,943</b>	<b>4,616</b>	<b>245,567</b>	<b>925,983</b>	<b>15,562</b>	

Стоимость рациона: 147,42 руб.  
 Стоимость по плану: 135 руб.  
 Стоимость за 10: 130,38 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. ясли№8 2020  
 Возрастная категория: Дети-ясли2020



### 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>													
15,1	Омлет натуральный+	13,31	70	7	7,233	1,4	98	0,035	0,198	0,105	47,833	1,12	
268	Бутерброды с маслом+	5,1	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
32,1	Чай+	0,27	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
312,2	Икра кабачковая порционная+	4,16	40	0,68	5,32	2,04	59,2	0,012	0,024	2,8	17,2	0,28	
	<b>Итого:</b>	<b>22,84</b>	<b>300</b>	<b>10,73</b>	<b>20,303</b>	<b>18,16</b>	<b>297,4</b>	<b>0,097</b>	<b>0,282</b>	<b>3,205</b>	<b>89,173</b>	<b>4,48</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,23	Груша+	10,42	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	<b>Итого:</b>	<b>10,42</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>	
<b>Обед</b>													
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	36,8	180	16,9	19,15	16,98	308,39	0,19		23,1	31,88	3,73	
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,66	150	1,1		35,4	139	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка+	6,73	150	1,9	2,4	7,1	57,5	0,04	0,04	1,31	33,52	0,34	
0,09	Хлеб ржаной+	1,24	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116	
0,2	Чеснок+	0,49	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
64,1	Салат из свеклы+	1,06	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5	
	<b>Итого:</b>	<b>48,31</b>	<b>567</b>	<b>23,195</b>	<b>23,745</b>	<b>78,798</b>	<b>616,82</b>	<b>0,321</b>	<b>0,146</b>	<b>30,56</b>	<b>159,915</b>	<b>7,486</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	12,32	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
0,18	Вафли+	1,56	12	0,288	0,252	7,2	31,248	0,003	0,001		0,9	0,054	
	<b>Итого:</b>	<b>13,88</b>	<b>192</b>	<b>4,968</b>	<b>5,052</b>	<b>15,72</b>	<b>124,608</b>	<b>0,051</b>	<b>0,193</b>	<b>0,936</b>	<b>184,956</b>	<b>0,138</b>	
<b>Ужин</b>													
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	8,66	150	8,54	5,43	31,14	199,57	0,083	0,133	0,175	54,69	1,216	
0,06	Сок яблочный+	6,24	130	0,39		17,931	69,697	0,026	0,009	2,6	23,391	0,52	
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	8,64	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,05	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
	<b>Итого:</b>	<b>24,59</b>	<b>360</b>	<b>11,41</b>	<b>5,84</b>	<b>61,081</b>	<b>332,367</b>	<b>0,167</b>	<b>0,174</b>	<b>10,275</b>	<b>93,581</b>	<b>3,281</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>120,04</b>	<b>1 494</b>	<b>50,603</b>	<b>54,962</b>	<b>180,884</b>	<b>1 401,607</b>	<b>0,651</b>	<b>0,818</b>	<b>48,726</b>	<b>541,876</b>	<b>17,11</b>	

Стоимость рациона: 120,04 руб.  
 Стоимость по плану: 135 руб.  
 Стоимость за 10: 130,38 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. ясли№8 2020  
 Возрастная категория: Дети-ясли2020



### 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., Нерц.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	Са	Fe		
<b>Завтрак</b>													
100,2	Бутерброд с сыром+	6,82	30/5/7	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
146,1	Пудинг из творога+	28,94	120	15,672	16,428	29,244	321,288	0,066	0,266	0,199	146,136	1,152	
35,1	Кофейный напиток+	12,12	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
	<b>Итого:</b>	<b>47,88</b>	<b>312</b>	<b>22,612</b>	<b>24,218</b>	<b>60,504</b>	<b>541,088</b>	<b>0,166</b>	<b>0,516</b>	<b>1,139</b>	<b>433,096</b>	<b>2,272</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,21	Мандарины+	10,14	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
	<b>Итого:</b>	<b>10,14</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>	
<b>Обед</b>													
259	Птица, тушенная в соусе с овощами*+	19,17	180	8,66	5,55	16,49	151	0,1	0,11	7,34	41,3	1,5	
0,09	Хлеб ржаной+	1,24	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116	
245	Суп - лапша домашняя+	0,55	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	
0,2	Чеснок+	0,49	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
245,1	Лапша домашняя+	0,77	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218	
	Огурцы конс. порциями+	9,55	50	0,338	0,046	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
0,44	Сок фруктовый+	7,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>39,02</b>	<b>588</b>	<b>15,473</b>	<b>7,644</b>	<b>72,089</b>	<b>419,498</b>	<b>0,292</b>	<b>0,219</b>	<b>17,21</b>	<b>129,01</b>	<b>4,894</b>	
<b>Полдник</b>													
281	Кефир*+	14,62	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
301	Булочка российская+	6,05	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	
	<b>Итого:</b>	<b>20,67</b>	<b>250</b>	<b>10,18</b>	<b>7,88</b>	<b>52,93</b>	<b>323,1</b>	<b>0,152</b>	<b>0,392</b>	<b>1,31</b>	<b>235,65</b>	<b>0,867</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,4	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
123,4	Компот из плодов сушеных+	2,89	150	1,1		35,4	139						
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	25,4	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75	
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)*+	10,2	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904	
	<b>Итого:</b>	<b>39,89</b>	<b>400</b>	<b>11,78</b>	<b>12,68</b>	<b>61,18</b>	<b>401,82</b>	<b>0,125</b>	<b>0,085</b>	<b>17,315</b>	<b>72,365</b>	<b>3,214</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>157,6</b>	<b>1 625</b>	<b>60,645</b>	<b>52,572</b>	<b>252,328</b>	<b>1 714,006</b>	<b>0,78</b>	<b>1,234</b>	<b>65,474</b>	<b>896,371</b>	<b>11,322</b>	

Стоимость рациона: 157,6 руб.  
 Стоимость по плану: 135 руб.  
 Стоимость за 10: 130,38 руб.

Повар: Юнусова Эльмира Магомедовна  
 Врач(диетсвра): Шляхтова Елена Анатольевна  
 И.о. бухгалтера: Белугина Марина Петровна

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Весна-Лето 2 кв. ясли №8 2020  
 Возрастная категория: Дети-ясли 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		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
5,1	Каша геркулес молочная+	9,53	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
33	Чай с сахаром+	0,68	150	0,16		0,03	40,8		0,01				
0,25	Батон+	1,74	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018	0,08	4,04	0,67	
	<b>Итого:</b>	<b>11,95</b>	<b>330</b>	<b>8,54</b>	<b>5,37</b>	<b>35,94</b>	<b>267,69</b>	<b>0,168</b>	<b>0,198</b>	<b>0,8</b>	<b>166,74</b>	<b>2,13</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,28	Апельсины+	9,51	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225	
	<b>Итого:</b>	<b>9,51</b>	<b>75</b>	<b>0,675</b>	<b>0,15</b>	<b>6,075</b>	<b>27,135</b>	<b>0,03</b>	<b>0,002</b>	<b>45</b>	<b>25,5</b>	<b>0,225</b>	
<b>Обед</b>													
69,1	Борщ с фасолью и картофелем+	2,87	150	2,3	3,1	9,6	76,2	0,05	0,04	3,24	26,2	0,98	
220,1	Мясо для супа+	13,16	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
0,13	Сметана в суп+	1,56	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		
216,1	Помидоры свежие порциями+	4,24	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
0,09	Хлеб ржаной+	1,24	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116	
0,2	Чеснок+	0,49	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
163,1	Капуста тушеная+	4,87	130	4,117	3,575	16,792	101,833	0,054	0,065	34,428	84,955	1,278	
250,3	Шницели+	26,16	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
203,1	Напиток брусничный+	9,67	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	
528	Соус красный основной+	0,87	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
	<b>Итого:</b>	<b>65,46</b>	<b>659</b>	<b>28,498</b>	<b>20,299</b>	<b>70,868</b>	<b>563,081</b>	<b>0,262</b>	<b>0,297</b>	<b>53,09</b>	<b>210,266</b>	<b>5,701</b>	
<b>Полдник</b>													
270	Горячий бутерброд с сыром+	9,65	3/17,66/20	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106	
281,1	Ряженка*+	14,25	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	
	<b>Итого:</b>	<b>23,9</b>	<b>190,66</b>	<b>10,23</b>	<b>12,67</b>	<b>17,19</b>	<b>225,82</b>	<b>0,035</b>	<b>0,02</b>	<b>0,543</b>	<b>320,93</b>	<b>0,256</b>	
<b>Ужин</b>													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,4	40	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
275	Компот из консервированных плодов+	0,45	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	13,53	180	7,8	6,9	34,9	205,1	0,14	0,25	26,95	182,45	2,34	
183	Соус сметанный+	1,06	30	0,48	0,6	1,68	14,52		0,012	0,012	6,624	0,048	
	<b>Итого:</b>	<b>16,44</b>	<b>400</b>	<b>11,04</b>	<b>7,98</b>	<b>73,26</b>	<b>383,72</b>	<b>0,222</b>	<b>0,316</b>	<b>28,762</b>	<b>209,374</b>	<b>4,278</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>127,26</b>	<b>1 654,66</b>	<b>58,983</b>	<b>46,469</b>	<b>203,333</b>	<b>1 467,446</b>	<b>0,717</b>	<b>0,833</b>	<b>128,195</b>	<b>932,81</b>	<b>12,59</b>	

Стоимость рациона: 127,26 руб.  
 Стоимость по плану: 135 руб.  
 Стоимость за 10: 130,38 руб.

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

День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-Лето 2 кв. ясли№8 2020  
Возрастная категория: Дети-ясли2020



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец., Перец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,28	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	
35,1	Кофейный напиток+	12,12	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
0,25	Батон+	1,74	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	<b>Итого:</b>	<b>20,14</b>	<b>330</b>	<b>7,38</b>	<b>4,27</b>	<b>42,81</b>	<b>239,39</b>	<b>0,158</b>	<b>0,368</b>	<b>1,6</b>	<b>332,34</b>	<b>1,25</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,21	Мандарины+	10,14	75	0,6	0,15	5,625	28,5	0,045	0,022	28,5	26,25	0,075	
	<b>Итого:</b>	<b>10,14</b>	<b>75</b>	<b>0,6</b>	<b>0,15</b>	<b>5,625</b>	<b>28,5</b>	<b>0,045</b>	<b>0,022</b>	<b>28,5</b>	<b>26,25</b>	<b>0,075</b>	
<b>Обед</b>													
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
0,07	Сок апельсиновый+	7,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,09	Хлеб ржаной+	1,24	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116	
0,2	Чеснок+	0,49	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	2,23	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	
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	
183	Соус сметанный+	1,41	40	0,64	0,8	2,24	19,36		0,016	0,016	8,832	0,064	
215,1	Огурцы свежие порциями+	3,79	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
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	
104,2	Картофельное пюре+	6,38	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876	
	<b>Итого:</b>	<b>47,32</b>	<b>632</b>	<b>21,639</b>	<b>12,629</b>	<b>70,596</b>	<b>486,564</b>	<b>0,339</b>	<b>0,275</b>	<b>25,148</b>	<b>155,245</b>	<b>5,811</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	10,27	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
0,14	Печенье+	1,1	10	0,84	1,328	8,37	48,845	0,009	0,006		3,26	0,236	
	<b>Итого:</b>	<b>11,37</b>	<b>160</b>	<b>4,74</b>	<b>5,328</b>	<b>15,47</b>	<b>126,645</b>	<b>0,049</b>	<b>0,166</b>	<b>0,78</b>	<b>156,64</b>	<b>0,306</b>	
<b>Ужин</b>													
133	Кисель из плодов шиповника+	2,39	150	0,02		23,5	98,4		0,03	26,4	6,56	1,4	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,05	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
216,1	Помидоры свежие порциями+	4,24	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	12,24	200	2,973	8,173	18,373	158,4	0,147	0,147	38,413	46,747	1,467	
	<b>Итого:</b>	<b>19,92</b>	<b>420</b>	<b>5,373</b>	<b>8,633</b>	<b>53,633</b>	<b>318,2</b>	<b>0,219</b>	<b>0,219</b>	<b>74,813</b>	<b>69,407</b>	<b>4,397</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>108,89</b>	<b>1 617</b>	<b>39,732</b>	<b>31,01</b>	<b>188,134</b>	<b>1 199,299</b>	<b>0,81</b>	<b>1,05</b>	<b>130,842</b>	<b>739,882</b>	<b>11,839</b>	

Стоимость рациона: 108,89 руб.  
Стоимость по плану: 135 руб.  
Стоимость за 10: 130,13 руб.

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

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2 кв. ясли№8 2020  
 Возрастная категория: Дети-ясли2020



### 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., Нерц.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
<b>Завтрак</b>														
6,1	Каша манная молочная+	9,58	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32		
32,1	Чай+	0,27	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03					
0,25	Батон+	1,74	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018	0,3	14,84	2,46		
1,1	Масло+	2,55	5	0,043	3,621	0,064	33		0,007		6,9	0,57		
	<b>Итого:</b>	<b>14,14</b>	<b>335</b>	<b>8,923</b>	<b>7,991</b>	<b>39,974</b>	<b>269,49</b>	<b>0,108</b>	<b>0,205</b>	<b>1,02</b>	<b>171,74</b>	<b>3,357</b>		
<b>Завтрак 2ой</b>														
0,26	Виноград+	23,05	75	0,45	0,15	11,25	45,9	0,037	0,015	4,5	22,5	0,45		
	<b>Итого:</b>	<b>23,05</b>	<b>75</b>	<b>0,45</b>	<b>0,15</b>	<b>11,25</b>	<b>45,9</b>	<b>0,037</b>	<b>0,015</b>	<b>4,5</b>	<b>22,5</b>	<b>0,45</b>		
<b>Обед</b>														
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04		
0,09	Хлеб ржаной+	1,24	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56		
0,2	Чеснок+	0,49	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03		
	Огурцы конс. порциями+	7,64	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24		
492	Язык отварной	62,99	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025		
164,1	Картофель отварной+	3,42	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,865	12,016	1,008		
314,1	Соус томатный+	3,48	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42		
123,4	Компот из плодов сушеных+	2,89	150	1,1		35,4	139							
72,1	Борщ украинский+	3,06	150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74		
	<b>Итого:</b>	<b>85,49</b>	<b>623</b>	<b>22,503</b>	<b>18,962</b>	<b>83,056</b>	<b>593,658</b>	<b>0,288</b>	<b>0,289</b>	<b>25,215</b>	<b>105,019</b>	<b>5,063</b>		
<b>Полдник</b>														
281	Кефир+	14,62	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18		
147,1	Блины+	5,12	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8		
0,17	Джем+	0,98	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05		
	<b>Итого:</b>	<b>20,72</b>	<b>250</b>	<b>9,38</b>	<b>7</b>	<b>39,42</b>	<b>242,26</b>	<b>0,152</b>	<b>0,342</b>	<b>5,26</b>	<b>229,18</b>	<b>1,03</b>		
<b>Ужин</b>														
0,12	Сок персиковый+	7,2	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35		
0,1	Хлеб пшеничный+	1,05	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17		
16,1	Сырники из творога+	26,94	100	7,4	3,54	8,76	95	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7		
185,1	Соус клюквенный+	0,89	25			3,3	12,4			0,17	0,7	0,02		
	<b>Итого:</b>	<b>36,08</b>	<b>305</b>	<b>9,83</b>	<b>3,9</b>	<b>47,81</b>	<b>259,15</b>	<b>0,143</b>	<b>0,323</b>	<b>9,39</b>	<b>161,89</b>	<b>3,24</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>179,48</b>	<b>1 588</b>	<b>51,086</b>	<b>38,003</b>	<b>221,51</b>	<b>1 410,458</b>	<b>0,727</b>	<b>1,174</b>	<b>45,385</b>	<b>690,329</b>	<b>13,14</b>		

Стоимость рациона: 179,48 руб.  
 Стоимость по плану: 135 руб.  
 Стоимость за 10: 130,13 руб.

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

День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Весна-Лето 2 кв. ясли№8 2020  
Возрастная категория: Дети-ясли2020



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., Перец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
2.1	Каша пшеничная молочная+	9,68	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	
268	Бутерброды с маслом+	4,46	8,75/26,25	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543	
35,1	Кофейный напиток+	12,12	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
	<b>Итого:</b>	<b>26,26</b>	<b>335</b>	<b>12,644</b>	<b>12,806</b>	<b>68,693</b>	<b>441,7</b>	<b>0,274</b>	<b>0,376</b>	<b>1,56</b>	<b>336,488</b>	<b>2,233</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,23	Груша+	10,42	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	<b>Итого:</b>	<b>10,42</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>	
	<b>Обед</b>												
80,1	Рассольник ленинградский+	2,84	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
0,13	Сметана в суп+	0,78	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
0,09	Хлеб ржаной+	1,24	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116	
0,2	Чеснок+	0,49	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
239,1	Мясо для супа (куры)+	7,07	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	10,96	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06	
62,1	Салат из свеклы с черносливом+	1,72	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59	
212,1	Калупа тушеная+	4,54	120	3,3	7,356	13,548	121,536	0,048	0,072	52,044	81,264	1,62	
0,44	Сок фруктовый+	7,2	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>37,17</b>	<b>593</b>	<b>33,385</b>	<b>33,001</b>	<b>70,056</b>	<b>709,016</b>	<b>0,349</b>	<b>0,178</b>	<b>66,134</b>	<b>232,289</b>	<b>7,576</b>	
	<b>Полдник</b>												
281	Кефир*+	14,62	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
0,18	Вафли+	2,6	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	<b>Итого:</b>	<b>17,22</b>	<b>200</b>	<b>5,7</b>	<b>4,92</b>	<b>19,2</b>	<b>142,08</b>	<b>0,077</b>	<b>0,314</b>	<b>1,26</b>	<b>217,5</b>	<b>0,27</b>	
	<b>Ужин</b>												
319,2	Запеканка картофельная с овощами+	13,34	200	6,053	11,587	32,8	260	0,257	0,257	38,14	56,72	2,8	
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	2,31	25	3,475	11,525	12,35	166,5	0,001	0,004	0,032	3,495	0,014	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,05	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	4,43	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8	
32,1	Чай+	0,27	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
	<b>Итого:</b>	<b>21,4</b>	<b>445</b>	<b>12,708</b>	<b>26,072</b>	<b>59,51</b>	<b>523,8</b>	<b>0,321</b>	<b>0,344</b>	<b>58,872</b>	<b>93,555</b>	<b>7,244</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>112,47</b>	<b>1 648</b>	<b>64,737</b>	<b>76,821</b>	<b>224,583</b>	<b>1 847,008</b>	<b>1,036</b>	<b>1,234</b>	<b>131,576</b>	<b>894,081</b>	<b>19,047</b>	

Стоимость рациона: 112,47 руб.  
Стоимость по плану: 135 руб.  
Стоимость за 10: 130,13 руб.

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





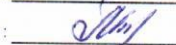
День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Весна-Лето 2 кв. ясли№8 2020  
 Возрастная категория: Дети-ясли2020



### 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., Нарец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	5,87	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
268	Бутерброды с маслом+	4,21	8,25/24,75	2,021	6,229	12,062	112,2	0,041	0,025		7,673	0,512	
36	Какао на молоке+	14,32	200	6,787	7,88	25,747	196,28	0,08	0,32	2,6	243,107	0,907	
	<b>Итого:</b>	<b>24,4</b>	<b>383</b>	<b>11,408</b>	<b>16,909</b>	<b>48,808</b>	<b>389,08</b>	<b>0,171</b>	<b>0,515</b>	<b>3,44</b>	<b>415,559</b>	<b>1,588</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,23	Груша+	10,42	75	0,3	0,022	7,125	30,412	0,015	0,022	3,75	14,25	1,725	
	<b>Итого:</b>	<b>10,42</b>	<b>75</b>	<b>0,3</b>	<b>0,022</b>	<b>7,125</b>	<b>30,412</b>	<b>0,015</b>	<b>0,022</b>	<b>3,75</b>	<b>14,25</b>	<b>1,725</b>	
<b>Обед</b>													
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	10,36	60	0,6	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,45	
83,1	Суп из овощей+	3,14	180	1,32	3,6	7,92	70,44	0,048	0,036	6,396	18,216	0,552	
220,1	Мясо для супа+	9,87	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	
222	Зелень в суп+	0,28	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04	
272,1	Перловка отварная+	1,76	50	1,28	1,36	10,33	58,5	0,02			8,34	0,31	
275	Компот из консервированных плодов+	0,45	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
0,09	Хлеб ржаной+	1,24	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
0,01	Соль+	0,05	4								14,72	0,116	
0,2	Чеснок+	0,49	2	0,13	0,01	0,598	3	0,001	0,001	0,2	3,6	0,03	
257,1	Гуляш из говядины+	20,38	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	
	<b>Итого:</b>	<b>48,02</b>	<b>562</b>	<b>24,515</b>	<b>12,385</b>	<b>60,618</b>	<b>454,08</b>	<b>0,235</b>	<b>0,261</b>	<b>20,916</b>	<b>95,011</b>	<b>4,963</b>	
<b>Полдник</b>													
37,1	Молоко кипяченое+	10,27	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
334	Плюшка новомосковская+	4,28	60	4,1	3,6	32,65	180	0,086		0,031	18,1	0,66	
	<b>Итого:</b>	<b>14,55</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>													
248	Сельдь с раст. маслом+	15,74	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006	
273,4	Напиток лимонный+	1,9	150	0,09	0,01	15,27	63,25			4	4,45	0,11	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,05	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
166,1	Картофельное пюре+	4,2	120	2,6	0,933	17,4	93,533						
	<b>Итого:</b>	<b>22,89</b>	<b>340</b>	<b>10,14</b>	<b>5,793</b>	<b>42,96</b>	<b>271,733</b>	<b>0,053</b>	<b>0,023</b>	<b>4</b>	<b>45,83</b>	<b>1,286</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>120,28</b>	<b>1 570</b>	<b>54,363</b>	<b>42,709</b>	<b>199,261</b>	<b>1 403,105</b>	<b>0,599</b>	<b>0,98</b>	<b>32,917</b>	<b>742,13</b>	<b>10,292</b>	

Стоимость рациона: 120,28 руб.  
 Стоимость по плану: 135 руб.  
 Стоимость за 10: 130,13 руб.

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