


День 5  
Неделя 2  
Сезон: Зима-Весна сад №8 2021  
Возрастная категория: Дети-сад2021



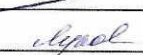
"УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС №8 Сятеговичок  
Тарасенко О. С.  
М. П. 18 декабря 2020 г.  
Подпись: 



### 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		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
0,25	Батон+	5,55	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024				
15,1	Омлет натуральный+	9,82	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	9,2	0,76	
310,1	Зеленый горошек консервированный+	12,94	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42	
0,17	Джем+	0,98	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>46,21</b>	<b>390</b>	<b>15,172</b>	<b>10,272</b>	<b>53,128</b>	<b>360,924</b>	<b>0,23</b>	<b>0,56</b>	<b>11,27</b>	<b>118,82</b>	<b>3,1</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,02	Бананы+	10,67	80	1,2	0,08	16,8	69,84	0,032	0,04	8	6,4	0,48	
	<b>Итого:</b>	<b>10,67</b>	<b>80</b>	<b>1,2</b>	<b>0,08</b>	<b>16,8</b>	<b>69,84</b>	<b>0,032</b>	<b>0,04</b>	<b>8</b>	<b>6,4</b>	<b>0,48</b>	
<b>Обед</b>													
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	20,41	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97	
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,36	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
253,2	Суп картофельный с клецками+	3,19	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	
300,2	Клецки+	1,54	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	
239,1	Мясо для супа (куры)+	8,84	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	
212,1	Капуста тушеная+	5,44	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	
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	
129,1	Кисель из клюквы+	7,44	200	0,1		31,6	131,4			1,2	6,48	0,16	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>	<b>60,29</b>	<b>835</b>	<b>37,328</b>	<b>31,698</b>	<b>101,79</b>	<b>849,606</b>	<b>0,417</b>	<b>0,34</b>	<b>99,129</b>	<b>248,441</b>	<b>8,063</b>	
<b>Полдник</b>													
297,1	Тесто для оладий+	3,87	70	4,883	1,526	25,963	137,13	0,105	0,091	0,437	52,031	0,835	
298,1	Оладьи с маслом+	3,83	70	4,738	4,827	29,89	182	0,089	0,089	0,202	58,822	0,608	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>21,42</b>	<b>340</b>	<b>14,721</b>	<b>11,653</b>	<b>65,253</b>	<b>422,53</b>	<b>0,244</b>	<b>0,34</b>	<b>1,679</b>	<b>331,253</b>	<b>1,543</b>	
<b>Ужин</b>													
0,44	Сок фруктовый+	8,58	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
150,1	Суфле творожное+	17,56	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	16,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
182,3	Соус сладкий+	3,13	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05	
	<b>Итого:</b>	<b>30,87</b>	<b>345</b>	<b>20,14</b>	<b>10,285</b>	<b>75,047</b>	<b>463,52</b>	<b>0,146</b>	<b>0,319</b>	<b>4,47</b>	<b>229,62</b>	<b>2,05</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>169,46</b>	<b>1 990</b>	<b>88,561</b>	<b>63,988</b>	<b>312,018</b>	<b>2 166,42</b>	<b>1,068</b>	<b>1,599</b>	<b>124,548</b>	<b>934,534</b>	<b>15,236</b>	

Стоимость рациона: 169,46 руб.  
Стоимость по плану: 175 руб.  
Стоимость за 10': 168,67 руб.

Повар:  / Юнусова Э. М.  
Медработник:  / Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер:  / Лукоянова М. В.

День 4  
Неделя 2  
Сезон: Зима-Весна сад №8 2021  
Возрастная категория: Дети-сад2021

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ ДС №8, Снеговичок  
Тарасенко С. П.  
М. П. 28 декабря 2020 г.  
Подпись: *С. П. Тарасенко*

### 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		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
268	Бутерброды с маслом+	4,05	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
6,1	Каша манная молочная+	12,77	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43	
1	Масло в кашу+	0,81	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004	
36,2	Какао на молоке	14,11	200	4,61	4,14	21,38	141,15	0,08		2,6	240,45	0,25	
	<b>Итого:</b>	<b>31,74</b>	<b>442</b>	<b>14,976</b>	<b>18,342</b>	<b>70,424</b>	<b>508,162</b>	<b>0,21</b>	<b>0,244</b>	<b>3,56</b>	<b>448,63</b>	<b>1,304</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,21	Мандарины+	10,81	80	0,64	0,16	6	30,4	0,048	0,024	30,4	28	0,08	
	<b>Итого:</b>	<b>10,81</b>	<b>80</b>	<b>0,64</b>	<b>0,16</b>	<b>6</b>	<b>30,4</b>	<b>0,048</b>	<b>0,024</b>	<b>30,4</b>	<b>28</b>	<b>0,08</b>	
<b>Обед</b>													
275	Компот из консервированных плодов+	0,59	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	
79,1	Рассольник домашний+	2,63	200	1,8	4,104	11,704	97,2	0,066	0,053	8,786	23,96	0,813	
220,1	Мясо для супа+	10,17	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
487	Салат «Степной»	5,47	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414	
0,13	Сметана в суп+	1,04	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
183	Соус сметанный+	1,76	50	0,767	1,033	2,833	24,267	0,017	0,017	0,017	11,033	0,083	
255,2	Голубцы ленивые +	29,64	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>	<b>53,2</b>	<b>793</b>	<b>25,087</b>	<b>30,977</b>	<b>81,851</b>	<b>715,387</b>	<b>0,34</b>	<b>0,203</b>	<b>69,893</b>	<b>162,533</b>	<b>6,899</b>	
<b>Полдник</b>													
0,14	Печенье+		30	1,008	1,593	10,044	58,614	0,01	0,007		3,912	0,283	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>13,72</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>													
104,2	Картофельное пюре+	5,67	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
248	Сельдь с раст. маслом+	16,02	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>25,16</b>	<b>420</b>	<b>14,014</b>	<b>10,472</b>	<b>50,084</b>	<b>354,828</b>	<b>0,171</b>	<b>0,115</b>	<b>11,548</b>	<b>93,352</b>	<b>2,557</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>134,63</b>	<b>1 965</b>	<b>60,825</b>	<b>66,844</b>	<b>227,803</b>	<b>1 770,791</b>	<b>0,83</b>	<b>0,754</b>	<b>116,441</b>	<b>956,827</b>	<b>11,223</b>	

Стоимость рациона: 134,63 руб.  
Стоимость по плану: 175 руб.  
Стоимость за 10: 168,67 руб.

Повар: *Юнусова Э. М.* / Юнусова Э. М.  
Медработник: *Шляхтова Е. А.* / Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер: *Лукоянова М. В.* / Лукоянова М. В.

День: 3  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-Весна сад №8 2021  
Возрастная категория: Дети-сад2021




### 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., Перец.	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	<b>Завтрак</b>													
33	Чай с сахаром+	0,91	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86		
8,1	Каша кукурузная молочная+	12,87	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68		
100,1	Бутерброд с сыром+	10,57	30/5/15,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95		
	<b>Итого:</b>	<b>24,35</b>	<b>450,957</b>	<b>18,84</b>	<b>13,44</b>	<b>70,23</b>	<b>529,2</b>	<b>0,18</b>	<b>0,32</b>	<b>1,14</b>	<b>347,23</b>	<b>3,49</b>		
	<b>Завтрак 2ой</b>													
0,26	Виноград+	11,61	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6		
	<b>Итого:</b>	<b>11,61</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		
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	1,79	250	2	4,88	7,38	80,13	0,05	0,033	10,366	39,28	0,766		
0,13	Сметана в суп+	1,04	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02		
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08		
227,1	Плов из отварной говядины+	32,35	230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17		
0,04	Сок тыквенный+		200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4		
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95		
	<b>Итого:</b>	<b>43,43</b>	<b>803</b>	<b>22,36</b>	<b>22,97</b>	<b>95,47</b>	<b>673,02</b>	<b>0,33</b>	<b>0,163</b>	<b>40,636</b>	<b>143,96</b>	<b>6,926</b>		
	<b>Полдник</b>													
281,1	Ряженка+	17,1	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18		
148,2	Ватрушка с творогом+	9,11	70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112		
	<b>Итого:</b>	<b>26,21</b>	<b>250</b>	<b>15,1</b>	<b>7</b>	<b>39,53</b>	<b>272,06</b>	<b>0,149</b>	<b>0,147</b>	<b>0,664</b>	<b>268,98</b>	<b>1,292</b>		
	<b>Ужин</b>													
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	26,21	250	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498		
314,1	Соус томатный+	1,03	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14		
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76		
508	Напиток "Витошка"+	6,34	200			16,9		0,3	120	20				
	<b>Итого:</b>	<b>35,18</b>	<b>510</b>	<b>17,448</b>	<b>18,915</b>	<b>89,687</b>	<b>532,565</b>	<b>0,676</b>	<b>120,433</b>	<b>59,59</b>	<b>82,65</b>	<b>4,398</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>140,78</b>	<b>2 113,957</b>	<b>74,348</b>	<b>62,525</b>	<b>309,917</b>	<b>2 068,045</b>	<b>1,385</b>	<b>121,083</b>	<b>108,03</b>	<b>872,82</b>	<b>16,706</b>		

Стоимость рациона: 140,78 руб.  
Стоимость по плану: 175 руб.  
Стоимость за 10: 166,11 руб.

Повар: Юнусова Э. М.  
Медработник: Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер: Лукоянова М. В.




День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Зима-Весна сад №8 2021  
 Возрастная категория: Дети-сад2021

"УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС №8 Знеговичок  
 Тарасенко О.С.  
 М.П. 9 декабря 2020 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>													
0,17	Джем+	0,69	7	0,042		4,774	18,312			2,8	1,54	0,035	
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	
144,2	Запеканка из творога+	31,52	100	15,925	16,592	8,1	242,075	0,05	0,267	0,233	148,5	0,667	
183	Соус сметанный+	0,88	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042	
0,25	Батон+	6,94	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
	<b>Итого:</b>	<b>56,95</b>	<b>382</b>	<b>22,65</b>	<b>19,158</b>	<b>59,941</b>	<b>496,45</b>	<b>0,198</b>	<b>0,555</b>	<b>4,192</b>	<b>207,917</b>	<b>2,283</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+	6,82	80	0,032	0,032	7,84	34,144	0,024	0,016	132	12,8	1,76	
	<b>Итого:</b>	<b>6,82</b>	<b>80</b>	<b>0,032</b>	<b>0,032</b>	<b>7,84</b>	<b>34,144</b>	<b>0,024</b>	<b>0,016</b>	<b>132</b>	<b>12,8</b>	<b>1,76</b>	
<b>Обед</b>													
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,23	200	1,5		47,2	185,4	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	
323,1	Картофельное пюре с морковью+	7,54	150	3,08	3,47	22,1	131,84	0,05	0,07	1,95	55,85	0,71	
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	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	23,56	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	3,27	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>	<b>44,19</b>	<b>745</b>	<b>30,044</b>	<b>11,404</b>	<b>107,544</b>	<b>646,33</b>	<b>0,35</b>	<b>0,433</b>	<b>20,58</b>	<b>187,113</b>	<b>7,16</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	
303	Шанежка с картофелем+	8,34	70	7,01	7,61	40,33	257,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859	
	<b>Итого:</b>	<b>22,06</b>	<b>270</b>	<b>12,11</b>	<b>12,91</b>	<b>49,73</b>	<b>361,25</b>	<b>0,136</b>	<b>0,246</b>	<b>5,775</b>	<b>359,413</b>	<b>0,959</b>	
<b>Ужин</b>													
225,1	Запеканка из печени с рисом+	39,16	200	33,83	10,08	28	338,17	0,19		20,37	26,42	4,28	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,2	200	0,7		24,3	94,9	0,01	0,13	220	12,4	5,06	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	<b>Итого:</b>	<b>44,96</b>	<b>440</b>	<b>37,57</b>	<b>10,44</b>	<b>70,972</b>	<b>524,91</b>	<b>0,264</b>	<b>0,154</b>	<b>240,37</b>	<b>48,02</b>	<b>10,1</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>174,98</b>	<b>1 917</b>	<b>102,406</b>	<b>53,944</b>	<b>296,027</b>	<b>2 063,084</b>	<b>0,972</b>	<b>1,404</b>	<b>402,917</b>	<b>815,262</b>	<b>22,262</b>	

Стоимость рациона: 174,98 руб.  
 Стоимость по плану: 175 руб.  
 Стоимость за 10: 168,67 руб.

Повар:  / Юнусова Э. М.  
 Медработник:  / Шляхтова Е. А.  
 Бухгалтер:  / Лукьянова М. В.




День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Зима-Весна сад №8 2021  
Возрастная категория: Дети-сад2021

" УТВЕРЖДАЮ"  
МБДОУДС №8 Снеговичок  
Тарасенко О. С.  
М. П. 19 декабря 2020 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		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
268	Бутерброды с маслом+	4,05	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
7,1	Каша пшеничная молочная+	12,59	200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66	
1	Масло в кашу+	0,81	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004	
34	Чай с молоком+	4,78	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
	<b>Итого:</b>	<b>22,23</b>	<b>442</b>	<b>15,966</b>	<b>16,402</b>	<b>80,244</b>	<b>536,312</b>	<b>0,07</b>	<b>24,114</b>	<b>1,41</b>	<b>270,72</b>	<b>4,474</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,28	Апельсины+	10,15	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24	
	<b>Итого:</b>	<b>10,15</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,944</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>	
<b>Обед</b>													
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	
492	Язык отварной	17,85	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367	
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	1,02	60	1	2,8	4,1	53,9	0,01	0,02	10,21	25,14	0,6	
85,1	Суп картофельный с крупой+	2,25	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58	
220,1	Мясо для супа+	10,17	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
0,13	Сметана в суп+	1,04	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01		11,15	0,08	
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,74	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,03	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,08	200	0,7	0,6	42,3	167,8	0,01	0,01	66	6,88	0,95	
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>	<b>49,25</b>	<b>788</b>	<b>38,881</b>	<b>28,571</b>	<b>122,44</b>	<b>887,412</b>	<b>0,432</b>	<b>0,304</b>	<b>87,29</b>	<b>139,449</b>	<b>9,671</b>	
<b>Полдник</b>													
0,4	Пряники+	3,6	40	1,344	2,124	13,392	78,152	0,014	0,01		5,216	0,378	
281	Кефир+	14,64	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
	<b>Итого:</b>	<b>18,24</b>	<b>220</b>	<b>6,564</b>	<b>6,624</b>	<b>20,592</b>	<b>168,162</b>	<b>0,084</b>	<b>0,32</b>	<b>1,26</b>	<b>221,216</b>	<b>0,558</b>	
<b>Ужин</b>													
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	27,7	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	
0,1	Хлеб пшеничный+	2	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	
0,12	Сок персиковый+	8,58	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8	
	<b>Итого:</b>	<b>38,28</b>	<b>450</b>	<b>26,93</b>	<b>17,36</b>	<b>68,42</b>	<b>533,4</b>	<b>0,42</b>	<b>0,11</b>	<b>25,5</b>	<b>75,74</b>	<b>4,42</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>138,15</b>	<b>1 980</b>	<b>89,061</b>	<b>69,117</b>	<b>298,176</b>	<b>2 154,22</b>	<b>1,038</b>	<b>24,872</b>	<b>163,46</b>	<b>734,325</b>	<b>19,363</b>	

Стоимость рациона: 138,15 руб.  
Стоимость по плану: 175 руб.  
Стоимость за 10: 168,67 руб.

Повар:  / Юнусова Э. М.  
Медработник:  / Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер:  / Лукоянова М. В.

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-Весна сад №8 2021  
Возрастная категория: Дети-сад2021



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец., Нрец.	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	Са	Фе			
	<b>Завтрак</b>													
310,1	Зеленый горошек консервированный+	12,94	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42		
15,1	Омлет натуральный+	9,82	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28		
0,25	Батон+	5,55	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024	0,12	9,2	0,76		
0,17	Джем+	0,98	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05		
35,1	Кофейный напиток+	15,23	180	2,25	1,44	20,07	98,19	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531		
	<b>Итого:</b>	<b>44,52</b>	<b>370</b>	<b>14,922</b>	<b>10,112</b>	<b>50,898</b>	<b>350,014</b>	<b>0,224</b>	<b>0,535</b>	<b>11,155</b>	<b>114,734</b>	<b>3,041</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>													
52,1	Салат из квашеной капусты+	2,76	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44		
220,1	Мясо для супа+	12,72	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4		
70,1	Борщ сибирский+	4,06	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28		
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,03	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01		
112,4	Котлеты или биточки из кеты	113,99	80	10,57	5,19	4,36	106,46	0,24	15,39	0,97	37,89	0,89		
164,1	Картофель отварной+	3,99	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26		
314,1	Соус томатный+	3,1	60	1,02	2,7	4,68	48	0,012	0,012	1,68	12	0,42		
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08		
508	Напиток "Витошка"+	6,34	200			16,9		0,3	120	20				
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95		
	<b>Итого:</b>	<b>150,89</b>	<b>835</b>	<b>27,254</b>	<b>26,294</b>	<b>83,504</b>	<b>624,54</b>	<b>0,858</b>	<b>135,647</b>	<b>69,476</b>	<b>154,053</b>	<b>6,73</b>		
	<b>Полдник</b>													
147,1	Блины+	5,65	70	4,743	2,879	29,636	147,079	0,096	0,035		12,801	0,928		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>19,37</b>	<b>270</b>	<b>9,843</b>	<b>8,179</b>	<b>39,036</b>	<b>250,479</b>	<b>0,146</b>	<b>0,195</b>	<b>1,04</b>	<b>233,201</b>	<b>1,028</b>		
	<b>Ужин</b>													
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	13,36	180	10,08	9,198	43,992	303,147	0,09	0,594	0,099	141,336	1,134		
139,1	Напиток клюквенный+	7,92	200	0,1		24,9	95,13	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22		
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76		
	<b>Итого:</b>	<b>22,88</b>	<b>420</b>	<b>13,22</b>	<b>9,558</b>	<b>87,564</b>	<b>490,117</b>	<b>0,164</b>	<b>0,628</b>	<b>3,849</b>	<b>154,516</b>	<b>2,114</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>246,18</b>	<b>1 995</b>	<b>65,279</b>	<b>54,183</b>	<b>270,802</b>	<b>1 757,83</b>	<b>1,422</b>	<b>137,025</b>	<b>240,52</b>	<b>672,504</b>	<b>15,113</b>		

Стоимость рациона: 246,18 руб.  
Стоимость по плану: 175 руб.  
Стоимость за 10: 168,67 руб.

Повар: [Подпись] / Юнусова Э. М.  
Медработник: [Подпись] / Шляхова Е. А.  
Бухгалтер: [Подпись] / Лукоянова М. В.

День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Зима-Весна сад №8 2021  
Возрастная категория: Дети-сад2021

" УТВЕРЖДАЮ":  
МБДОУ-ДС №8 Снеговичок  
Тарасенко О. С.  
М. П. 28 декабря 2020 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>													
1	Масло в кашу+	0,81	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004	
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	
100,2	Бутерброд с сыром+	10,57	30/5/15,957	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	
3,1	Каша рисовая молочная+	13,74	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43	
	<b>Итого:</b>	<b>42,04</b>	<b>452,957</b>	<b>16,566</b>	<b>16,272</b>	<b>77,214</b>	<b>518,712</b>	<b>0,2</b>	<b>0,554</b>	<b>2,22</b>	<b>396,64</b>	<b>1,944</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>													
	Огурцы конс порциями+	11,45	60	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	
85,1	Суп картофельный с крупой+	2,25	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58	
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	35,46	230	21,6	24,47	21,7	394,06	0,24		29,52	40,74	4,76	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
132	Кисель из кураги+	4,49	200	1		40,9	173,9		0,03	0,04	24,66	0,59	
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>	<b>55,55</b>	<b>745</b>	<b>29</b>	<b>27,937</b>	<b>100,15</b>	<b>781,37</b>	<b>0,388</b>	<b>0,128</b>	<b>40,71</b>	<b>115,73</b>	<b>8,2</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+	4,73	35	0,4	0,35	10	43,4	0,004	0,002		1,25	0,075	
	<b>Итого:</b>	<b>19,37</b>	<b>215</b>	<b>5,62</b>	<b>4,85</b>	<b>17,2</b>	<b>133,4</b>	<b>0,074</b>	<b>0,312</b>	<b>1,26</b>	<b>217,25</b>	<b>0,255</b>	
<b>Ужин</b>													
183	Соус сметанный+	1,41	40	0,613	0,827	2,267	19,413	0,013	0,013	0,013	8,827	0,067	
33	Чай с сахаром+	0,91	200	0,2		0,04	49		0,01		4,4	0,86	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,8	45	3,42	0,405	21,006	103,32	0,072	0,027		10,35	0,855	
26,1	Запеканка из творога с морковью+	34,58	180	21,546	23,476	30,501	412,371	0,099	0,396	1,422	245,583	1,206	
	<b>Итого:</b>	<b>38,7</b>	<b>465</b>	<b>25,779</b>	<b>24,707</b>	<b>53,814</b>	<b>584,104</b>	<b>0,184</b>	<b>0,446</b>	<b>1,535</b>	<b>269,16</b>	<b>2,988</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>168,99</b>	<b>1 977,957</b>	<b>78,465</b>	<b>73,866</b>	<b>269,378</b>	<b>2 104,886</b>	<b>0,886</b>	<b>1,49</b>	<b>55,725</b>	<b>1 006,78</b>	<b>13,987</b>	

Стоимость рациона: 168,99 руб.  
Стоимость по плану: 175 руб.  
Стоимость за 10: 168,67 руб.

Повар: Юнусова Э. М.  
Медработник: Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер: Лукоянова М. В.

День 3  
Неделя 1  
Сезон: Зима-Весна сад №8 2021  
Возрастная категория: Дети-сад2021

" УТВЕРЖДАЮ"  
МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
Тарасенко О. С.  
М. П. 08  
28 декабря 2020 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>													
5,1	Каша геркулес молочная+	12,72	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	
34	Чай с молоком+	4,78	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08		75	1,19	
1	Масло в кашу+	0,81	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004	0,48	0,48	0,004	
0,25	Батон+	5,55	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
0,17	Джем+	0,98	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05	
	<b>Итого:</b>	<b>24,84</b>	<b>452</b>	<b>13,116</b>	<b>10,512</b>	<b>69,524</b>	<b>425,736</b>	<b>0,244</b>	<b>0,328</b>	<b>5,44</b>	<b>294,62</b>	<b>3,184</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>													
239,1	Мясо для супа (куры)+	8,84	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	
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	
212,1	Капуста тушенная+	5,44	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	
245,1	Лапша домашняя+	0,93	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	
117,2	Суфле из филе куриного	19,6	80	11,947	4,075	2,069	92,736	0,053		0,16	25,92	1,088	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
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	
245	Суп - лапша домашняя+	0,73	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76	
0,12	Сок персиковый+	8,58	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8	
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>	<b>53,54</b>	<b>830</b>	<b>38,067</b>	<b>28,513</b>	<b>104,248</b>	<b>808,87</b>	<b>0,475</b>	<b>0,325</b>	<b>106,363</b>	<b>217,868</b>	<b>9,774</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+		35	1,176	1,859	11,718	68,383	0,012	0,008		4,564	0,33	
	<b>Итого:</b>	<b>13,72</b>	<b>235</b>	<b>6,276</b>	<b>7,159</b>	<b>21,118</b>	<b>171,783</b>	<b>0,062</b>	<b>0,168</b>	<b>1,04</b>	<b>224,964</b>	<b>0,43</b>	
<b>Ужин</b>													
0,3	Яйцо отварное+	3,07	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	12,2	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
273,4	Напиток лимонный+	2,44	200	0,12	0,01	18,36	76,34	0,01		5,32	5,86	0,13	
	<b>Итого:</b>	<b>19,31</b>	<b>440</b>	<b>11,52</b>	<b>17,46</b>	<b>48,307</b>	<b>401,66</b>	<b>0,128</b>	<b>0,091</b>	<b>19,37</b>	<b>57,51</b>	<b>2,02</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>119,93</b>	<b>2 057</b>	<b>69,019</b>	<b>63,683</b>	<b>252,997</b>	<b>1 850,729</b>	<b>0,939</b>	<b>0,932</b>	<b>297,213</b>	<b>810,962</b>	<b>17,608</b>	

Стоимость рациона: 119,93 руб.  
Стоимость по плану: 175 руб.  
Стоимость за 10: 168,02 руб.

Повар: Юнусова Э. М.  
Медработник: Шляхтова Е. А.  
Бухгалтер: Лукоянова М. В.



День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-Весна сад №8 2021  
 Возрастная категория: Дети-сад2021

"УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
 Тарасенко О. С.  
 М. П. 28 декабря 2020 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		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
36	Какао на молоке+	14,4	200	6,79	7,88	25,74	196,23	0,09	0,32	2,6	248,05	0,9	
25,2	Запеканка из творога+	26,61	100	19,867	3,32	16,54	169,358	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54	
100	Бутерброд с сыром+	8,43	27/4,5/14,361	6,012	7,605	17,451	162	0,063	0,072	0,01	128,16	0,864	
182,3	Соус сладкий+	3,13	25	1,8	2,125	13,875	82	0,002	0,095	0,25	76,75	0,05	
	<b>Итого:</b>	<b>52,57</b>	<b>370,861</b>	<b>34,469</b>	<b>20,93</b>	<b>73,606</b>	<b>609,588</b>	<b>0,205</b>	<b>0,697</b>	<b>3,09</b>	<b>567,87</b>	<b>2,354</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,23	Груша+	11,11	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84	
	<b>Итого:</b>	<b>11,11</b>	<b>80</b>	<b>0,32</b>	<b>0,024</b>	<b>7,6</b>	<b>32,44</b>	<b>0,016</b>	<b>0,024</b>	<b>4</b>	<b>15,2</b>	<b>1,84</b>	
<b>Обед</b>													
234,3	Рыба горбуша припущенная+	34,3	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	
220,1	Мясо для супа+	10,17	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
0,13	Сметана в суп+	1,04	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
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	
80,1	Рассольник ленинградский+	3,67	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	
325	Соус белый основной+	2,28	100	1	4,1	3,8	56	0,01	0,02		14	0,2	
104,2	Картофельное пюре+	7,09	150	3,18	4,09	20,89	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,86	200	1,5		47,2	185,4						
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>	<b>873</b>	<b>29,154</b>	<b>21,044</b>	<b>120,61</b>	<b>720,46</b>	<b>0,447</b>	<b>0,391</b>	<b>25,754</b>	<b>131,89</b>	<b>4,75</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+	5,87	80	5,669	3,863	52,263	266,4	0,091	0,091	0,057	22,457	0,785	
	<b>Итого:</b>	<b>20,51</b>	<b>260</b>	<b>10,889</b>	<b>8,363</b>	<b>59,463</b>	<b>356,4</b>	<b>0,161</b>	<b>0,401</b>	<b>1,317</b>	<b>238,457</b>	<b>0,965</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	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	10,89	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	
	<b>Итого:</b>	<b>15,65</b>	<b>440</b>	<b>6,31</b>	<b>8,53</b>	<b>68,342</b>	<b>381,94</b>	<b>0,204</b>	<b>0,204</b>	<b>73,6</b>	<b>64,69</b>	<b>4,08</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>169,84</b>	<b>2 023,861</b>	<b>81,141</b>	<b>58,891</b>	<b>329,621</b>	<b>2 100,828</b>	<b>1,033</b>	<b>1,717</b>	<b>107,761</b>	<b>1 018,107</b>	<b>13,989</b>	

Стоимость рациона: 169,84 руб.  
 Стоимость по плану: 175 руб.  
 Стоимость за 10: 168,02 руб.

Повар: Юнусова Э. М.  
 Медработник: Шляхтова Е. А.  
 Бухгалтер: Лукоянова М. В.




День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Зима-Весна сад №8 2021  
 Возрастная категория: Дети-сад2021

" УТВЕРЖДАЮ":  
 МБДОУ ДС №8 Снеговичок  
 Тарасенко О. С.  
 М. П. 23 декабря 2020 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>													
33	Чай с сахаром+	0,91	200	0,2	0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86		
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	8,28	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
268	Бутерброды с маслом+	4,05	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	<b>Итого:</b>	<b>13,24</b>	<b>440</b>	<b>6,15</b>	<b>11,25</b>	<b>29,26</b>	<b>292,6</b>	<b>0,11</b>	<b>0,27</b>	<b>1,21</b>	<b>233,52</b>	<b>1,7</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,28	Апельсины+	10,15	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24	
	<b>Итого:</b>	<b>10,15</b>	<b>80</b>	<b>0,72</b>	<b>0,16</b>	<b>6,48</b>	<b>28,944</b>	<b>0,032</b>	<b>0,024</b>	<b>48</b>	<b>27,2</b>	<b>0,24</b>	
<b>Обед</b>													
254	Зразы рубленые с луком и яйцом+	26,1	80	12	8	6,32	145,6	0,06	0,06	2,62	27,6	1,9	
82,1	Суп крестьянский с крупой+	1,92	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656	
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	
273	Напиток "Валитек"+	5,39	170	0,289	0,153	26,597	113,152			1,088	7,344	1,768	
220,1	Мясо для супа+	5,09	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16	
222	Зелень в суп+		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
314,1	Соус томатный+	2,07	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28	
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,28	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	
0,09	Хлеб ржаной+	1,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	<b>Итого:</b>	<b>53,98</b>	<b>765</b>	<b>34,269</b>	<b>28,803</b>	<b>141,907</b>	<b>814,322</b>	<b>0,459</b>	<b>0,284</b>	<b>20,732</b>	<b>151,304</b>	<b>8,844</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	
270	Горячий бутерброд с сыром+	9,51	3,333/17,731/20	5,873	8,927	10,893	149,8	0,005		0,093	134,933	0,107	
	<b>Итого:</b>	<b>23,23</b>	<b>241,064</b>	<b>10,973</b>	<b>14,227</b>	<b>20,293</b>	<b>253,2</b>	<b>0,055</b>	<b>0,16</b>	<b>1,133</b>	<b>355,333</b>	<b>0,207</b>	
<b>Ужин</b>													
184,1	Соус абрикосовый+	1,07	25	0,2		16,5	63,2		0,01	0,05	4,65	0,13	
191,1	Лудинг из моркови и яблок+	12,77	180	7,848	6,912	34,992	205,2	0,137	0,252	26,964	182,527	2,34	
0,05	Сок виноградный+	8,58	200	6		27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,6	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	<b>Итого:</b>	<b>24,02</b>	<b>445</b>	<b>17,088</b>	<b>7,272</b>	<b>97,764</b>	<b>467,52</b>	<b>0,241</b>	<b>0,306</b>	<b>31,014</b>	<b>236,377</b>	<b>4,03</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>124,62</b>	<b>1 971,064</b>	<b>69,2</b>	<b>61,712</b>	<b>295,704</b>	<b>1 856,486</b>	<b>0,897</b>	<b>1,044</b>	<b>102,089</b>	<b>1 003,735</b>	<b>15,021</b>	

Стоимость рациона: 124,62 руб.  
 Стоимость по плану: 175 руб.  
 Стоимость за 10: 167,57 руб.

Повар:  / Юнусова Э. М.  
 Медработник:  / Шляхтова Е. А.  
 Бухгалтер:  / Лукьянова М. В.