

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Осень -Зима ясли 2024 г.новое
Возрастная категория: Ясли



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., №реп
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
2,1	Каша пшеничная молочная	10,75	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25	
1	Масло в кашу	1,6	2	0,027	2,42	0,04	22,02		0,007		0,8	0,007	
0,25	Батон нарезной	3	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
32,1	Чай	0,28	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
0,17	Джем	1,25	10	0,06		6,82	26,16			4	2,2	0,05	
	Итого:	16,88	342	11,567	7,89	60,17	362,17	0,228	0,215	4,99	174,23	4,337	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко	10,79	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Итого:	10,79	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Обед												
309,2	ТК № 309.2 Огурцы консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,59	40	0,32	0,04	0,68	4,36	0,01	0,01	2	9,2	0,24	0006 (№ б/н(таб24))
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (реп. 135) Сб.2	5,09	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41	0002 (№ 135)
220,1	Мясо для супа	13,84	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп	0,67	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
0,13	Сметана в суп	1,8	10	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5		0003 (№ 0,13)
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски	31,85	160	18,027	13,525	8,864	229,6	0,24		10,8	43,392	1,335	
0,44	Сок фруктовый	6,9	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0003 (№ 0,44)
0,09	Хлеб ржаной	2,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль	0,04	3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,36	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02	0006 (№ б/н(таб24))
	Итого:	68,54	576	27,987	20,285	50,534	493,89	0,4	0,12	26,033	143,902	4,661	
	Полдник												
281	Кефир	152,11	160	4,64	4	6,4	20	0,064	0,277	1,12	192	0,16	
332	Рулет с маком	2,1	40	2,76	4,087	20,167	128,4	0,041		0,012	94,073	0,867	
	Итого:	154,21	200	7,4	8,087	26,567	208,4	0,105	0,277	1,132	286,073	1,027	
	Ужин												
486	Салат «Витаминный»	5	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239	
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	34,5	130	12,827	4,637	7,306	122,235	0,113	1,326	48,412	55,77	1,985	
132	Кисель из кураги	5,02	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
0,53	Хлеб «8 злаков»	3	30	4,005	1,268	13,005	79,5	0,083	0,038	0,03	30,9	0,75	
	Итого:	47,52	350	18,072	9,274	51,945	368,065	0,21	1,384	50,892	113,34	3,424	
	Итого за день:	297,94	1 563	65,063	45,574	198,526	1 473,071	0,971	2,015	239,797	732,745	15,538	

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

Шеф-повар Муратханова Д. М.
Врач(диетсестра):
Бухгалтер: Ряснова А. Ф.

- 0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Осень - Зима ясли 2024 г.новое
Возрастная категория: Ясли

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№66 "Забавушка"
Иванова С. И.
М. П. 30 сентября 2024 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	
	Завтрак												
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	6	130	2,253	2,427	9,533	69,853	0,043	0,147	0,728	142,809	0,147	
268	Бутерброды с маслом	8,9	7/33	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
0,3	Яйцо отварное	0,54	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
35,1	Кофейный напиток+	14,52	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 213)
	Итого:	29,96	370	12,863	16,847	35,21	341,223	0,147	0,384	1,598	330,969	1,207	0001 (№ 395)
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы	18,75	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	0003 (№ 0,02)
	Итого:	18,75	75	1,125	0,075	15,75	65,475	0,03	0,075	7,5	6	0,9	
	Обед												
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	8,16	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0006 (№ б/н(таб24))
3 075	ТК № 3075 Рассольник домашний (рец. 75) Сб.1	6,31	150	1,24	3,06	8,86	67,95	0,04	0,68	7,09	21,09	0,63	0001 (№ 75)
220,1	Мясо для супа	10,38	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп	1,62	9	0,135	0,45	0,135	5,085			0,03	4,05		0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп	0,67	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	9,93	60	4,24	2,04	2,24	44,8	0,01	0,01	4,05	16,27	0,5	
106,1	Рис припущенный	6,97	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	5,49	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной	2,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль	0,04	3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,36	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02	0006 (№ б/н(таб24))
	Итого:	52,33	580	15,845	11,555	77,852	486,383	0,191	0,801	75,77	101,893	4,55	
	Полдник												
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	14,57	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15	
0,14	Печенье	3	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	17,57	170	5,88	7,755	33,24	226,69	0,067	0,212	1,35	188,02	0,622	
	Ужин												
62,1	Салат из свеклы с черносливом	2,64	40	0,6	2	2,5	41,6	0,01	0,02	1,63	15,52	0,59	
16,1	Сырники из творога	32,92	110	8,14	3,894	9,636	104,5	0,066	0,264	0,242	157,509	0,77	
182,3	Соус сладкий	4	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04	
143,1	Напиток из плодов шиповника	3,64	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
0,1	Хлеб пшеничный	2,04	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,1)
	Итого:	45,24	350	13,32	8,074	50,126	333,8	0,191	0,49	166,992	257,729	6,75	
	Итого за день:	163,85	1 545	49,033	44,306	212,178	1 453,571	0,626	1,963	253,21	884,611	14,029	

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

Шеф-повар Муратханова Д. М.

Врач(диетсестра): Ряснова А. Ф.

Бухгалтер: Ряснова А. Ф.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Осень -Зима ясли 2024 г.новое
Возрастная категория: Ясли



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	
	Завтрак												
6,1	Каша манная молочная	10,92	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	
1	Масло в кашу	2,4	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01	
0,25	Батон нарезной	3	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
34,1	Чай с лимоном	1,83	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	
	Итого:	18,15	333	8,485	7,875	50,805	309,57	0,11	0,18	2,895	163,05	1,58	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша	16,89	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Итого:	16,89	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Обед												
52,1	Салат из квашеной капусты	6,83	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3	
82,1	ТК № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (рец. 134) Сб.2	2,13	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36	0002 (№ 134)
220,1	Мясо для супа	10,38	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп	0,67	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
257,1	Гуляш из говядины	21,33	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	0001 (№ 277)
104,2	Картофельное пюре	8,81	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876	
0,04	Сок тыквенный	12,75	170	0,638		15,419	61,141	0,026	0,026	1,53	16,567	0,255	
0,09	Хлеб ржаной	2,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль	0,04	3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,36	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02	0006 (№ 6/н(та624))
	Итого:	65,7	601	25,702	14,124	58,147	463,185	0,316	0,336	30,067	127,115	5,142	
	Полдник												
281,1	Ряженка	15,81	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17	
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	3,04	40	2,537	0,949	20,091	99,429	0,046	0,034	0,023	14,743	0,56	
	Итого:	18,85	210	7,467	5,199	27,231	185,562	0,08	0,057	0,533	225,543	0,73	
	Ужин												
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	5,91	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8	
242,1	Макаронник с сердцем*+	25,11	130	11,78	5,94	25,62	203	0,09	0,98	3,62	20	3,97	0001 (№ 292)
275	Компот из консервированных плодов	6,11	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
0,1	Хлеб пшеничный	2,04	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,1)
	Итого:	39,17	350	15,14	8,82	66,3	407,1	0,182	1,064	25,82	48,3	6,66	
	Итого за день:	158,76	1 589	57,174	36,045	211,508	1 403,938	0,707	1,664	64,065	582,057	16,297	

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

Шеф-повар Муратханова Д. М.

Врач(диетсестра):

Бухгалтер: Рянова А. Ф.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

0003 - Техничко-технологическая карта

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Осень -Зима ясли 2024 г.новое
Возрастная категория: Ясли



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., №реп
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
17,2	Суп молочный с крупой (рис)	7,53	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
100,2	Бутерброд с сыром	12,32	30/5/10,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68	
36	Какао на молоке+	12,86	150	5,09	5,91	17,314	139,25	0,06	0,24	1,95	182,33	0,68	
	Итого:	32,71	345,638	12,73	15,3	42,874	357,85	0,16	0,47	2,86	455,21	1,53	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины	19,85	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285	
	Итого:	19,85	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285	
	Обед												
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	7,35	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24	0006 (№ 6/н(таб24))
3 058	ТК № 3058 Борщ с картофелем (реп. 58) Сб.1	5,76	150	1,23	3	8,46	65,85	0,05	0,03	5,27	21,98	0,8	0001 (№ 58)
239,1	Мясо для супа (цыплята)	9,91	20	6,8	6,1	0,2	83,3	0,04			6,44	0,6	
0,13	Сметана в суп	1,8	10	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5		0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп	0,67	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
250,2	Биточки	21,46	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	6,25	110	1,635	4,495	10,105	87,12	0,081	0,081	21,127	25,711	0,807	0001 (№ 137)
0,44	Сок фруктовый	6,9	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0003 (№ 0,44)
0,09	Хлеб ржаной	2,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль	0,04	3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0,2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,36	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02	0006 (№ 6/н(таб24))
	Итого:	62,9	586	23,045	20,535	60,565	514,91	0,321	0,261	38,621	161,011	5,483	
	Полдник												
281	Кефир	142,6	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
0,18	Вафли	4	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	Итого:	146,6	170	4,83	4,17	18	127,08	0,065	0,262	1,05	181,5	0,24	
	Ужин												
60,1	Икра свекольная	2,19	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76	
180,1	Вареники ленивые	22,48	100	12,333	11,883	17,467	226,75	0,05	0,2	0,167	109,067	0,65	
182,1	Соус молочный (сладкий)	3,3	20	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04	
33	Чай с сахаром	0,99	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
0,1	Хлеб пшеничный	2,04	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,1)
	Итого:	31	340	16,633	16,863	39,977	415,65	0,14	0,28	3,617	156,447	3,68	
	Итого за день:	293,06	1 536,638	58,094	57,059	169,111	1 449,861	0,724	1,275	103,147	986,467	11,218	

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

Шеф-повар Муратханова Д. М.

Врач(диетсестра): Ряснова А. Ф.

Бухгалтер: Ряснова А. Ф.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень -Зима ясли 2024 г.новое
Возрастная категория: Ясли

"УТВЕРЖДАЮ":
М.П. 30 сентября 2024 г.
Подпись

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рец
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	4,44	40	0,76	3,56	3,08	47,4	0,01	0,02	2,8	16,4	0,28	0006 (№ б/н(та624))
15,1	Омлет натуральный	9,84	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08	
0,25	Батон нарезной	3	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
37,1	Молоко кипячённое	11,69	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	Итого:	28,97	350	19,94	21,263	26,79	376,09	0,163	0,566	3,775	265,513	3	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви	20,85	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	
	Итого:	20,85	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	
	Обед												
247,3	ТК № 247.3 Винегрет овощной (с зел. горошек, огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2	3,34	40	0,59	3,58	2,87	46,08	0,02	0,01	1,6	7,52	0,27	0002 (№ 71)
98,1	Суп-пюре из разных овощей	5,67	150	1,7	2,4	7,1	56,2	0,04	0,05	4,01	39,55	0,39	
220,1	Мясо для супа	13,84	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп	0,67	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
260,1	Плов из филе куриного	38,32	160	17,57	5,2	24,1	213,45	0,1		1,35	16,48	1,66	
0,03	Сок томатный	17	170	1,36		5,1	24,809	0,011	0,045	13,419	23,789	1,53	
0,09	Хлеб ржаной	2,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль	0,04	3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,36	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02	0006 (№ б/н(та624))
	Итого:	81,64	586	29,18	15,08	53,23	464,869	0,251	0,175	25,479	135,009	5,926	
	Полдник												
0,24	Йогурт	19,53	180	7,5	2,25	5,25	70,2		0,044	0,9	186	0,15	0001 (№ 401)
301	Булочка российская	4,48	40	2,834	1,931	26,131	133,2	0,046	0,046	0,029	11,229	0,393	0001 (№ 474)
	Итого:	24,01	220	10,334	4,181	31,381	203,4	0,046	0,09	0,929	197,229	0,543	
	Ужин												
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	14,34	60	3,37	6,86	6,03	83,58	0,04	0,06	6,4	113,24	0,62	
3 125	Картофель отварной	9,05	120	2,343	4,526	18,423	123,429	0,126	0,08	16,8	12,8	1,04	0001 (№ 125)
222,2	Зелень свежая (лук) для подачи к блюдам		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
273,5	Напиток апельсиновый	3,77	150	0,14	0,03	14,19	58,37	0,01					
0,1	Хлеб пшеничный	2,04	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03	9	5,64	0,1	0002 (№ 699)
	Итого:	29,2	362	8,543	11,906	52,403	336,779	0,246	0,18	37,2	156,83	3,4	0003 (№ 0,1)
	Итого за день:	184,67	1 613	68,757	52,81	171,499	1 425,851	0,725	1,05	238,382	792,581	13,629	

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

Шеф-повар Муратханова Д. М.
Врач(диетсестра):
Бухгалтер: Ряснова А. Ф.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №66 "Забавушка"
 Иванова С. И.
 М. П. 30 сентября 2024 г.
 Подпись _____

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №ре
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	6,2	130	2,773	2,427	10,487	76,873	0,052	0,139	0,633	127,036	0,208	
0,3	Яйцо отварное	0,54	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				0001 (№ 213)
268	Бутерброды с маслом	8,9	7/33	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
35,1	Кофейный напиток+	14,52	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:	30,16	370	13,383	16,847	36,164	348,243	0,156	0,376	1,503	315,196	1,268	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко	10,79	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Итого:	10,79	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Обед												
485	Салат «Солнышко»	5,31	40	2,2	5,31	1,61	62,99	0,021		1,58	76,65	0,362	
3 067	ТК № 3067 Ши из св. капусты с картофелем (рец. 67) Сб.1	2,66	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48	0001 (№ 67)
0,13	Сметана в суп	1,8	10	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5		0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп	0,67	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
251,1	Азу с говядиной	48,07	160	8,729	11,724	11,698	208,524	0,142		21,582	28,364	2,293	0002 (№ 438)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	5,49	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной	2,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль	0,04	3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0,2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,36	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02	0006 (№ б/н(та624))
	Итого:	66,8	556	15,479	21,364	58,62	504,164	0,273	0,54	88,876	182,344	5,621	
	Полдник												
281,1	Ряженка	14,88	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,021	0,48	198,4	0,16	
334	Плюшка новомосковская	3,84	40	2,733	2,4	21,767	120	0,057		0,021	12,067	0,44	0003 (№ 334)
	Итого:	18,72	200	7,373	6,4	28,487	201,067	0,089	0,021	0,501	210,467	0,6	
	Ужин												
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	8,16	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36	0006 (№ б/н(та624))
211,1	Кнели рыбные	17,58	40	7,667	0,867	2,6	48	0,033	0,053	0,56	28,947	0,273	
204,1	Гречка рассыпчатая	2,16	100	6,01	1,56	30,39	144,07	0,16	0,086		13,03	3,06	
314,1	Соус томатный	0,96	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105	
481	Кисель из брусники	8,11	160	0,096	0,064	11,836	48,384			2,4	7,051	0,117	000

Шеф-повар _____ / Муратханова Д. М.
диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Ряснова А. Ф.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
0003 - Техничо-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень - Зима ясли 2024 г. новое
Возрастная категория: Ясли

"УТВЕРЖДАЮ":
МАОУ города Нижневартовска ДС
№66 "Забавушка"
Иванова С. И.
М. П. 30 сентября 2024 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., №реп
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная	10,75	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99	
1	Масло в кашу	2,4	3	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01	
0,25	Батон нарезной	3	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
33	Чай с сахаром	0,99	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
	Итого:	17,14	333	11,18	8	52,2	370,12	0,188	0,218	0,78	151,59	3,24	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины	20,54	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Итого:	20,54	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Обед												
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	7,35	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24	0006 (№ б/н(таб24))
3 084,1	ТК № 3084.1 Суп картофельный с рыбными фрикадельками (рец. 84) Сб.1	2,94	150	1,33	1,55	9,88	58,77	0,06	0,04	5,4	15,06	0,57	0001 (№ 84)
90,3	Фрикадельки рыбные (треска)	11,7	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	
222	Зелень в суп	0,67	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
492	Язык отварной	78,77	60	13,43	8,41		128,6	0,045	0,114		26,138	1,025	
212,2	Капуста тушённая	5,48	110	3,014	6,732	12,43	111,408	0,044	0,066	47,718	74,492	1,474	
0,44	Сок фруктовый	6,9	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0003 (№ 0,44)
0,09	Хлеб ржаной	2,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль	0,04	3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,36	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02	0006 (№ б/н(таб24))
	Итого:	116,61	581	25,814	17,562	58,58	480,518	0,279	0,32	65,678	205,86	5,945	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое	11,69	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
147,2	Блины	4,95	50	3,417	2,083	21,167	105,083	0,067	0,025		9,15	0,667	
0,22	Мёд	1,13	5	0,04		4,01	15,5			0,1	0,7	0,04	
	Итого:	17,77	205	7,357	6,083	32,277	198,383	0,107	0,185	0,88	163,23	0,777	
	Ужин												
64,1	Салат из свеклы	1,35	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5	
150,1	Суфле творожное	28,66	110	15,767	8,433	16,317	200,567	0,055	0,238	0,293	142,542	0,605	0002 (№ 365)
183	Соус сметанный	0,72	15	0,24	0,3	0,84	7,26		0,006	0,006	3,312	0,024	
0,1	Хлеб пшеничный	2,04	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,1)
140,2	Напиток из груш	3,96	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47	0003 (№ 701)
	Итого:	36,73	345	19,247	11,013	46,655	356,807	0,145	0,284	32,799	176,414	3,159	
	Итого за день:	208,79	1 559	64,357	42,849	196,836	1 441,928	0,776	1,035	136,237	730,344	13,216	

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

Шеф-повар Муратханова Д. М.

Врач(диетсестра):

Бухгалтер: Рянова А. Ф.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тютельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

0003 - Техничко-технологическая карта

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень - Зима ясли 2024 г. новое
Возрастная категория: Ясли



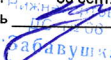
Примерное двухнедельное цикличное меню

№ 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	
	Завтрак												
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	6,97	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
100	Бутерброд с сыром	12,32	30/5/10,638	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	
34	Чай с молоком	4,69	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
	Итого:	23,98	345,638	8,93	11,28	37,96	290	0,11	0,28	1,27	317,13	1,77	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша	16,89	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Итого:	16,89	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Обед												
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы	4,8	40	0,6	1,9	4,1	35,9	0,01	0,01	6,81	16,76	0,4	
3 076,1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловой (рец. 76) Сб.1	6,02	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	0,04	4,52	15,87	0,58	0001 (№ 76)
220,1	Мясо для супа	13,84	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп	1,8	10	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5		0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп	0,67	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
234,6	Рыба кета припущенная	35,95	60	10,218	5,889		94,44	0,222		0,997	15,157	0,425	
104,2	Картофельное пюре	8,81	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876	
143,1	Напиток из плодов шиповника	3,64	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
0,09	Хлеб ржаной	2,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль	0,04	3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,36	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02	0006 (№ 6/н(та624))
	Итого:	78,33	596	23,232	18,523	58,258	495,274	0,485	0,308	191,027	138,885	8,147	
	Полдник												
281	Кефир	171,12	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
0,51	Зефир	3,8	20	0,16		15,7	60,8				1,8	0,06	
	Итого:	174,92	200	5,38	4,5	22,9	150,8	0,072	0,312	1,26	217,8	0,24	
	Ужин												
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	5,91	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8	
175,1	Макароны, запеченные с яйцом	5,98	140	7,971	5,068	29,064	186,265	0,077	0,124	0,163	51,044	1,135	
129,1	Кисель из клюквы	7,6	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12	0001 (№ 378)
0,1	Хлеб пшеничный	2,04	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,1)
	Итого:	21,53	360	11,311	7,948	67,45	383,625	0,157	0,184	20,653	77,904	3,615	
	Итого за день:	315,65	1 596,638	49,233	42,279	195,593	1 358,221	0,843	1,112	218,961	769,769	15,957	

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

Шеф-повар: Муратханова Д. М.
Врач(диетсестра):
Бухгалтер: Рянова А. Ф.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №66 "Забавушка"
 Иванова С. И.
 М. П. 30 сентября 2024 г.
 Подпись _____


№ 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	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
269	Каша «Янтарная»	15,56	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756	
268	Бутерброды с маслом	8,9	7/33	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
35,1	Кофейный напиток+	14,52	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	0001 (№ 395)
	Итого:	38,98	340	9,44	21,87	31,432	355,74	0,226	0,22	1,656	271,7	1,816	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви	20,85	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	
	Итого:	20,85	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	
	Обед												
3 085,1	ТК № 3085.1 Суп картофельный с клецками (реп. 85, 120) Сб.1	2,7	150	1,14	1,83	6,62	47,59	0,04	0,03	3,14	12,8	0,44	0001 (№ 85,120)
239,1	Мясо для супа (цыплята)	9,91	20	6,8	6,1	0,2	83,3	0,04			6,44	0,6	
222	Зелень в суп	0,67	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
478	Оладьи из печени(запеченные)	20,93	60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72	0002 (№ 468)
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе	3,11	55	1,463	2,728	8,657	59,527	0,017	0,033	2,772	31,895	0,913	
272,1	Перловка отварная	1,38	55	0,704	0,748	5,682	32,175	0,011			4,587	0,171	
0,44	Сок фруктовый	6,9	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0003 (№ 0,44)
0,09	Хлеб ржаной	2,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль	0,04	3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,36	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02	0006 (№ 6/н(та624))
	Итого:	48,4	536	24,107	18,316	63,109	505,542	0,348	1,173	22,412	130,382	8,22	
	Полдник												
281,3	Напиток кисломолочный «Снежок»	14,57	150	4,2	5,1	16,5	129	0,05	0,2	1,35	181,5	0,15	
3 454,07	Пирожки печеные из дрожжевого теста простые (картофель с луком)	2,1	40	2,503	1,451	16,229	88	0,046	0,023	0,274	8,457	0,503	0001 (№ 454)
	Итого:	16,67	190	6,703	6,551	32,729	217	0,096	0,223	1,624	189,957	0,653	
	Ужин												
186,1	Рагу фруктово-овощное	3,87	40	0,8	0,311	8,222	35,311	0,022	0,033	8,598	27,058	0,656	
25,2	Запеканка из творога	33,05	110	21,857	3,652	18,194	186,296	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594	
185,1	Соус клюквенный	1,03	20			2,64	9,92			0,136	0,56	0,016	
34,1	Чай с лимоном	1,83	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	
0,1	Хлеб пшеничный	2,04	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03				

Бухгалтер: Климов / Ряснова А. Ф.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)
0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
0003 - Техничко-технологическая карта
0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

«**УТВЕРЖДАЮ:**»
МАДОУ города Нижневартовска ДС
№66 "Забавушка"
Иванова С. И.
30 сентября 2024 г.
 Подпись _____

№ 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	С	Ca	Fe	
	Завтрак												
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	9,35	40	0,88	0,16	4,48	23,2	0,01	0,02	1,92	2	0,16	0006 (№ б/н(таб24))
24,1	Омлет с сыром	13,81	110	13,933	14,3	2,2	190,667	0,055	0,33	0,257	204,325	1,815	
0,25	Батон нарезной	3	30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
37,1	Молоко кипячённое	11,69	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	Итого:	37,85	330	20,993	18,73	27,79	360,557	0,153	0,528	2,957	366,605	2,615	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины	20,54	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Итого:	20,54	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Обед												
311	Томаты консервированные с кожичей, порциями	9,45	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	0003 (№ 311)
3 057,1	ТК № 3057.1 Борщ из св. капусты с картофелем (рец. 57) Сб.1	2,94	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72	0001 (№ 57)
220,1	Мясо для супа	10,38	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп	1,8	10	0,15	0,5	0,15	5,65			0,033	4,5		0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп	0,67	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	0006
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	20,18	60	8,7	4,19	8,93	108,25	0,05		0,23	28,93	1,06	0003
330,1	Горох отварной	6,16	110	9,39	2,988	21,45	150,7	0,416	0,416		65,945	3,531	
0,03	Сок томатный	15	150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35	
0,09	Хлеб ржаной	2,4	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,01	Соль	0,04	3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,36	1	0,07	0,01	0,3	1,5			0,1	1,8	0,02	0006 (№ б/н(таб24))
	Итого:	69,38	581	27,59	13,718	58,14	467,47	0,587	0,556	29,373	197,165	8,962	
	Полдник												
0,24	Йогурт	16,28	150	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125	0001 (№ 401)
149,1	Ватрушка с повидлом	4,03	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983	
	Итого:	20,31	200	9,95	3,458	39,742	213,825	0,067	0,079	0,8	168,267	1,108	
	Ужин												
248	Сельдь с раст. маслом	20,76	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006	
3 125	Картофель отварной	9,05	120	2,343	4,526	18,423	123,429	0,126	0,08	16,8	12,8	1,04	0001 (№ 125)
126,1	Компот из смородины черной	0,72	170	0,567	0,113	20,747	80,988	0,011	0,023	102	18,745	0,725	0001 (№ 375)

Бухгалтер: Рянова / Рянова А. Ф.

0006 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)