

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
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												
5,1	Каша геркулес молочная	11,75	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89	
266,1	Бутерброды с повидлом	7,94	18,182/4,545/27,273	2,264	3,573	25,055	141,818	0,045	0,027	0,091	9,909	0,791	
33	Чай с сахаром		150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
	Итого:	19,69	350	8,524	8,673	46,985	340,618	0,165	0,207	0,891	169,749	2,351	
	Завтрак 2ой												
0,04	Сок тыквенный		100	0,5		12,093	47,953	0,02	0,02	1,2	12,993	0,2	
	Итого:		100	0,5		12,093	47,953	0,02	0,02	1,2	12,993	0,2	
	Обед												
64,1	Салат из свеклы	1,67	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5	
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	5,8	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41	0002 (№ 135)
222	Зелень в суп	2,1	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0,13	Сметана в суп	2,16	8	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6		0003 (№ 0,13)
250,3	Шницели	30,49	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
3 336,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	7,84	130	2,687	4,203	12,252	97,63	0,032	0,043	22,306	72,085	1,051	0001 (№ 336)
140,2	Напиток из груш	4,16	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47	0003 (№ 701)
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)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,9	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04	0006 (№ б/н(таб24))
0,01	Соль		3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
	Итого:	57,52	588	17,092	15,148	54,66	419,19	0,202	0,218	72,722	189,11	5,007	
	Полдник												
3 401,5	Кефир	18,9	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
0,14	Печенье	2,5	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	21,4	200	6,9	7,155	23,94	187,69	0,089	0,324	1,26	222,52	0,652	
	Ужин												
528	Соус красный основной	0,1	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061	
164,1	Картофель отварной	5,86	130	2,587	3,055	19,942	124,397	0,121	0,086	10,72	13,017	1,092	
112,2	Биточки рыбные	24,98	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	
0,1	Хлеб пшеничный	1,4	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	0003 (№ 0,1)
130,1	Кисель из яблок	3,33	170	0,227	0,227	34	139,853			14,79	6,641	0,499	
	Итого:	35,67	400	15,791	5,721	70,461	403,322	0,222	0,18	27,2	65,436	3,172	
	Итого за день:	134,28	1 638	48,806	36,697	208,139	1 398,774	0,699	0,949	103,273	659,808	11,382	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 134,28 руб.
Стоимость за 10: 164,45 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

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. 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: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
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												
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)	8,53	160	2,773	2,987	11,733	85,973	0,064	0,245	1,184	234,475	0,235	0002 (№ 161)
	Бутерброд с маслом и сыром	13,64	30/5/7	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	0001 (№ 3)
0,19	Кофейный напиток	8,9	150	1,9	1,2	16,7	81,8	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44	
35,1	Итого:	31,07	352	7,173	10,917	28,493	225,123	70,914	0,435	2,064	521,535	0,805	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы	23,75	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14	0003 (№ 0,02)
	Итого:	23,75	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14	
	Обед												
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.		30	0,33	0,03	1,05	5,79		0,008	4,5	3	0,24	0006 (№ 6/н(таб24))
3 075	ТК № 3075 Рассольник домашний (рец. 75) Сб.1	2,96	140	1,157	2,856	8,269	63,42	0,037	0,635	6,617	19,684	0,588	0001 (№ 75)
220,1	Мясо для супа	25,73	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп	2,16	8	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6		0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп	2,1	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
31,2	Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью	14,25	50	2,808	5,717	5,025	69,65	0,033	0,05	5,333	94,367	0,517	
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,9	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04	0006 (№ 6/н(таб24))
104,2	Картофельное пюре	11,05	120	2,544	3,264	16,788	111,204	0,103	0,088	8,647	29,628	0,876	
0,44	Сок фруктовый	8,25	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	0003 (№ 0,44)
0,01	Соль		3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
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)
	Итого:	69,8	573	16,815	17,042	66,422	474,584	0,286	0,882	40,825	244,964	5,112	
	Полдник												
281,1	Ряженка	17,57	170	4,93	4,25	7,14	86,133	0,034	0,023	0,51	210,8	0,17	
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	1,11	30	1,877	1,089	12,171	66	0,034	0,017	0,206	6,343	0,377	
	Итого:	18,68	200	6,807	5,339	19,311	152,133	0,068	0,04	0,716	217,143	0,547	
	Ужин												
60,1	Икра свекольная	1,45	30	0,825	2,775	4,35	42,975	0,015	0,015	2,483	12,75	0,57	
180,1	Вареники ленивые	29,47	130	16,033	15,448	22,707	294,775	0,065	0,26	0,217	141,787	0,845	
182,1	Соус молочный (сладкий)	5,64	60	1,2	2,4	9	60		0,06	0,18	37,02	0,12	
0,1	Хлеб пшеничный	2,1	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,1)
203,1	Напиток брусничный		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	0003 (№ 203,1)
	Итого:	38,66	400	20,798	21,103	68,437	539,85	0,15	0,365	3,999	212,667	3,215	
	Итого за день:	181,96	1 620	53,018	54,495	202,614	1 474,626	71,457	1,817	57,103	1 203,908	10,818	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 181,96 руб.
Стоимость за 10: 164,45 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

- 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. 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: 1
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
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												
6,1	Каша манная молочная	8,18	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32	
268	Бутерброды с маслом	5,55	33/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
32,1	Чай		160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624	
	Итого:	13,73	350	9,09	11,663	40,527	303,88	0,11	0,212	1,04	173,929	3,564	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша		95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Итого:		95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Обед												
3 087	ТК № 3087 Суп с рыбными консервами (рец. 87) Сб.1	1,17	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	0,09	5,47	27,18	0,76	0001 (№ 87)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04	0006 (№ б/н(таб24))
0,01	Соль		4								19,627	0,155	0003 (№ 0,01)
222	Зелень в суп		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
103,1	Макаронные изделия отварные	2	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195	
119,1	Гуляш из отварной говядины	33,27	60	14,5	4,31	2,95	107,18	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35	
487	Салат «Стелной»		40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276	0003 (№ 487)
0,09	Хлеб ржаной	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
0,03	Сок томатный		150	1,2		4,5	21,89	0,01	0,04	11,84	20,99	1,35	
	Итого:	37,72	561	33,201	16,413	88,261	516,49	0,405	0,381	35,2	154,756	6,885	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое	9,8	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
149,1	Ватрушка с повидлом	1	50	3,7	1,583	35,367	155,325	0,067	0,042	0,05	13,267	0,983	
	Итого:	10,8	200	7,6	5,583	42,467	233,125	0,107	0,202	0,83	166,647	1,053	
	Ужин												
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	3,01	50	1	2,4	3,8	40,4	0,02	0,04	0,14	29,96	0,08	
222,1	Зелень свежая (укроп, петрушка) для подачи к блюдам		10	0,25	0,05	0,4	3		0,05	25	55,75	0,4	
164,1	Картофель отварной		120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008	
116,1	Суфле рыбное	10,81	50	8,017	1,525	0,067	46,017	0,042	0,067	0,35	20,375	0,475	
0,1	Хлеб пшеничный	0,78	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	0003 (№ 0,1)
133	Кисель из плодов шиповника		150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4	0001 (№ 381)
	Итого:	14,6	400	13,435	7,115	50,305	329,945	0,22	0,286	61,785	133,994	4,403	
	Итого за день:	76,85	1 606	63,706	40,803	230,584	1 421,962	0,861	1,108	103,605	647,376	18,091	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 76,85 руб.
Стоимость за 10: 108,04 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.
Врач(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

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)

МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №66 "Забавушка"
 Иванова С. И.
 М. П. _____ 17 апреля 2025 г.
 Подпись _____

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., №рецепта
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
0,3	Яйцо отварное	9,77	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02				0001 (№ 213)
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	6,93	130	2,773	2,427	10,487	76,873	0,052	0,139	0,633	127,036	0,208	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	12,4	27,273/4,545/6,364	2,273	6,118	0,055	52,136	64,364		0,009	98,364	0,118	0001 (№ 3)
36,2	Какао на молоке	14,05	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	0001 (№ 397)
	Итого:	43,15	376,182	15,768	18,222	24,935	316,582	64,48	0,158	2,592	405,74	0,506	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины	23,11	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Итого:	23,11	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.	8,98	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24	0006 (№ б/н(таб24))
253,2	Суп картофельный с клецками	4,24	130	1,785	2,479	11,865	76,96	0,057		5,996	13,277	0,541	
300,2	Клецки	1,49	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095	0001 (№ 120)
239,1	Мясо для супа (цыплята)	14,01	20	6,8	6,1	0,2	83,3	0,04			6,44	0,6	
222	Зелень в суп	2,1	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
478	Оладьи из печени(запеченные)	18,36	50	8,992	5,342	6	108	0,117	0,883	7	5	3,1	0002 (№ 468)
212,1	Капуста тушенная	7,74	130	3,575	7,969	14,677	131,664	0,052	0,078	56,381	88,036	1,755	
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,9	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04	0006 (№ б/н(таб24))
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)
143,1	Напиток из плодов шиповника	3,3	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
0,01	Соль		3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
	Итого:	63,52	585	25,751	23,284	65,044	557,628	0,368	1,157	250,997	201,777	12,037	
	Полдник												
0,24	Йогурт	18,19	160	6,667	2	4,667	62,4		0,039	0,8	165,333	0,133	0001 (№ 401)
151,1	Булочки с изюмом	1,77	40	4	3,6	25,6	135,8	0,073	0,067	0,087	31,873	0,887	
	Итого:	19,96	200	10,667	5,6	30,267	198,2	0,073	0,106	0,887	197,207	1,02	
	Ужин												
150,1	Суфле творожное	36,59	130	18,633	9,967	19,283	237,033	0,065	0,282	0,347	168,458	0,715	0002 (№ 365)
182,1	Соус молочный (сладкий)	5,64	60	1,2	2,4	9	60		0,06	0,18	37,02	0,12	
0,1	Хлеб пшеничный	2,1	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14		

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.
(диетсестра): _____ /
Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под. ред. М.П. Мосильного 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: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли

УТВЕРЖДАЮ:
МДОУ города Нижневартовска ДС
№66 "Забавушка"
Иванова С. И.
М. П. 27 июня 2025 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	
	Завтрак												
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.		30	0,57	2,67	2,31	35,55	0,008	0,015	2,1	12,3	0,21	0006 (№ б/н(та624))
15,1	Омлет натуральный	22,38	130	13	13,433	2,6	182	0,065	0,368	0,195	88,833	2,08	
0,25	Батон нарезной	1,16	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38	
34,1	Чай с лимоном		170	0,187	0,085	12,393	50,15	0,002	0,002	2,465	6,97	0,771	
	Итого:	23,54	350	15,277	16,368	26,643	313,627	0,107	0,398	4,76	112,703	3,441	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви		95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	
	Итого:		95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	
	Обед												
72,1	Борщ украинский		150	1,5	4,5	9,6	85,1	0,04	0,04	8,94	22,49	0,74	0003 (№ 72,1)
220,1	Мясо для супа	25,73	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп		5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0,13	Сметана в суп	1,09	7	0,105	0,35	0,105	3,955			0,023	3,15		0003 (№ 0,13)
0,01	Соль		3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.		2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04	0006 (№ б/н(та624))
260,1	Плов из филе куриного	33,14	130	14,276	4,225	19,581	173,428	0,081		1,097	13,39	1,349	
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.		30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,008	0,015	3	6,9	0,18	0006 (№ б/н(та624))
0,09	Хлеб ржаной	1,28	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,09)
128	Компот из смеси сухофруктов		150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
	Итого:	61,24	542	26,626	13,88	77,916	537,333	0,221	0,208	27,63	157,045	5,73	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое	9,8	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
301	Булочка российская	3,04	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491	0001 (№ 474)
	Итого:	12,84	200	7,443	6,414	39,764	244,3	0,097	0,217	0,816	167,416	0,561	
	Ужин												
52,1	Салат из квашеной капусты		40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3	
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по-русски	13,61	160	18,027	13,525	8,864	229,6	0,24		10,8	43,392	1,335	
0,1	Хлеб пшеничный	1,17	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,1)
0,03	Сок томатный		180	1,44		5,4	26,268	0,012	0,048	14,208	25,188	1,62	
	Итого:	14,78	410	22,407	16,005	31,244	358,668	0,332	0,088	33,828	90,67	4,815	
	Итого за день:	112,4	1 597	72,512	53,048	183,263	1 498,641	0,776	0,948	238,034	565,834	15,307	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 112,4 руб.
Стоимость за 10: 108,04 руб.

шеф-повар: / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): /

Бухгалтер: / Митерко Э. А.

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: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
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												
0,3	Яйцо отварное	9,77	58	7,262	6,577	0,4	89,842	0,005	0,02				0001 (№ 213)
17,5	Суп молочный с крупой (манная)	8	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17				
268	Бутерброды с маслом	11,26	33/7	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03	0,84	164,78	0,17	
35,1	Кофейный напиток	9,49	160	2,027	1,28	17,813	87,253	0,053	0,203	0,928	9,3	0,62	
	Итого:	38,52	408	14,338	18,207	43,834	393,695	0,158	0,422	1,768	190,784	0,469	
	Завтрак 2ой												
0,04	Сок тыквенный		100	0,5		12,093	47,953	0,02	0,02	1,2	12,993	0,2	
	Итого:		100	0,5		12,093	47,953	0,02	0,02	1,2	12,993	0,2	
	Обед												
311	Томаты консервированные с кожницей, порциями		40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,1	6	4	0,32	0003 (№ 311)
3 075	ТК № 3075 Рассольник домашний (рец. 75) Сб.1	3,17	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	25,73	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038				0001 (№ 273) 0003 (№ 0,13) 0006
0,13	Сметана в суп	1,89	7	0,105	0,35	0,105	3,955			0,023	7,5	0,375	
222	Зелень в суп	2,1	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	
250,1	Котлеты	30,49	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
104,2	Картофельное пюре	11,97	130	2,756	3,536	18,187	120,471	0,112	0,095	9,368	32,097	0,949	
0,01	Соль		2								9,813	0,077	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0,2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,9	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04	0006 (№ б/н(таб24))
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)
143,1	Напиток из плодов шиповника	3,3	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79	0001 (№ 398)
	Итого:	81,95	611	24,146	17,661	62,142	504,976	0,284	1,147	200,191	156,945	8,601	
	Полдник												
3 401,3	Ряженка	18,6	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,24	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
0,18	Вафли	3,76	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	Итого:	22,36	200	5,7	4,92	19,56	143,28	0,041	0,242	0,54	224,7	0,27	
	Ужин												
528	Соус красный основной	0,16	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
106,1	Рис припущенный	4,24	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349	
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	9,6	60	4,24	2,04	2,24	44,8	0,01	0,01	4,05	16,27	0,5	
0,1	Хлеб пшеничный	2,1	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,1)
123,2	Компот из свежих плодов груш	7,56	170	0,136		10,288	39,304	0,006	0,009	0,731	13,555	0,833	
	Итого:	23,66	400	9,872	5,624	53,031	314,55	0,126	0,074	6,191	48,434	3,334	
	Итого за день:	166,49	1 719	54,556	46,412	190,66	1 404,455	0,629	1,906	209,89	807,936	13,664	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 166,49 руб.
Стоимость за 10: 164,45 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

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: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
Возрастная категория: Ясли

"ОТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ города Нижневартовска ДС
 №66 "Забавушка"
 Иванова С. И.
 М.П. _____ 22 апреля 2025 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., №ре
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
5,1	Каша геркулес молочная	10,18	130	5,287	4,42	18,98	136,933	0,104	0,147	0,624	135,027	0,771	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	12,4	27,273/4,545/6,364	2,273	6,118	0,055	52,136	64,364		0,009	98,364	0,118	0001 (№ 3)
37,1	Молоко кипяченое	16,87	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
	Итого:	39,45	348,182	12,239	15,338	27,555	282,43	64,516	0,339	1,569	417,446	0,974	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша	21,11	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Итого:	21,11	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185	
	Обед												
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	2,8	130	1,213	1,473	9,1	56,333	0,052	0,035	4,819	10,478	0,555	
114,3	Фрикадельки рыбные из кеты	8,07	20	2,717	0,997	1,05	24,043	0,057	0,813	0,233	9,95	0,26	
222,2	Зелень свежая (лук) для подачи к блюдам	0,84	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
222	Зелень в суп	2,1	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0,01	Соль		3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,9	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04	0006 (№ 6/н(таб24))
503	Калуста свежая, тушенная с говядиной	57,92	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29	
487	Салат «Степной»	1,03	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276	0003 (№ 487)
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)
128	Компот из смеси сухофруктов	1,8	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17	0001 (№ 376)
	Итого:	77,86	542	23,245	11,725	69,37	471,937	0,346	2,503	84,652	206,653	6,547	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое	15	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075	
301	Булочка российская	6,6	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589	0001 (№ 474)
	Итого:	21,6	220	8,411	7,164	46,77	282,787	0,111	0,239	0,875	180,448	0,664	
	Ужин												
16,1	Сырники из творога	39,4	130	9,62	4,602	11,388	123,5	0,078	0,312	0,286	186,147	0,91	
64,1	Салат из свеклы	1,26	30	0,375	1,275	3,75	28,35	0,008	0,008	1,185	9,9	0,375	
182,1	Соус молочный (сладкий)	5,64	60	1,2	2,4	9	60		0,06	0,18	37,02	0,12	
0,1	Хлеб пшеничный	1,4	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	0003 (№ 0,1)
0,04	Сок тыквенный		160	0,8		19,349	76,725	0,032	0,032	1,92	20,789	0,32	
	Итого:	47,7	400	13,755	8,597	52,607	335,775	0,164	0,432	3,571	263,19	2,765	
	Итого за день:	207,72	1 605,182	58,031	42,852	205,327	1 411,45	65,156	3,541	95,417	1 085,787	13,134	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 207,72 руб.
Стоимость за 10: 187,82 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

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: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
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												
17,2	Суп молочный с крупой (рис)	9,59	180	3,12	3,36	13,2	96,72	0,06	0,204	1,008	197,736	0,204	
266,1	Бутерброды с повидлом	6,36	14,545/3,636/21,818	1,811	2,858	20,044	113,455	0,036	0,022	0,073	7,927	0,633	
36,2	Какао на молоке	14,05	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	
	Итого:	30	369,999	8,391	9,318	47,238	307,905	0,156	0,226	3,031	386,003	1,017	0001 (№ 397)
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко	12,41	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Итого:	12,41	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	Обед												
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	7,34	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27	0006 (№ б/н(таб24))
3 067	ТК № 3067 Ши из св. капусты с картофелем (рец. 67) Сб.1	2,58	130	0,901	2,539	4,411	44,07	0,026	0,425	9,603	22,533	0,416	0001 (№ 67)
220,1	Мясо для супа	25,73	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп	2,1	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
0,13	Сметана в суп	2,16	8	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6		0003 (№ 0,13)
478	Оладьи из печени(запеченные)	18,36	50	8,992	5,342	6	108	0,117	0,883	7	5	3,1	0002 (№ 468)
204,1	Гречка рассыпчатая		110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366	
0,2	ТК № 0,2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,9	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04	0006 (№ б/н(таб24))
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)
34,1	Чай с лимоном	1,06	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68	
0,01	Соль		3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
	Итого:	62,63	553	26,524	14,907	70,515	505,317	0,418	1,512	39,004	123,511	10,123	
	Полдник												
3 401,5	Кефир	18,9	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
0,14	Печенье	2,5	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	21,4	200	6,9	7,155	23,94	187,69	0,089	0,324	1,26	222,52	0,652	
	Ужин												
528	Соус красный основной	0,26	50	0,543	1,048	2,997	23,93	0,012	0,01	2,35	1,76	0,153	
164,1	Картофель отварной	5,41	120	2,388	2,82	18,408	114,828	0,112	0,079	9,895	12,016	1,008	
473	Хлебцы рыбные паровые (из минтая)	18,93	60	9,9	7,5	4,4	124,4	0,105	26,358	0,58	58,881		
0,1	Хлеб пшеничный	1,4	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	0003 (№ 0,1)
132	Кисель из кураги	4,2	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	0001 (№ 380)
	Итого:	30,2	400	15,391	11,688	63,929	434,098	0,275	26,487	13,125	100,48	2,651	
	Итого за день:	156,64	1 617,999	57,244	43,107	214,932	1 475,556	0,966	28,568	213,17	847,715	16,533	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 156,64 руб.
Стоимость за 10: 164,32 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

- 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: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
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												
269	Каша «Янтарная»	17,65	150	5,09	13,12	6,1	161,82	0,126		0,786	83,54	0,756	
0,25	Батон нарезной	2,16	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38	
35,1	Кофейный напиток	10,68	180	2,28	1,44	20,04	98,16	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528	
	Итого:	30,49	350	8,89	14,74	35,48	305,907	0,218	0,24	1,83	302,772	1,664	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины	23,11	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Итого:	23,11	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095	
	Обед												
3 057,1	ТК № 3057.1 Борщ из св. капусты с картофелем (рец. 57) Сб.1	2,69	130	0,945	2,557	6,63	53,3	0,026	0,026	5,347	23,079	0,624	0001 (№ 57)
220,1	Мясо для супа	25,73	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	0001 (№ 273)
0,13	Сметана в суп	2,16	8	0,12	0,4	0,12	4,52			0,027	3,6		0003 (№ 0,13)
222	Зелень в суп	2,1	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	20,98	50	7,25	3,492	7,442	90,208	0,042		0,192	24,108	0,883	0003
272,1	Перловка отварная	1,65	60	0,768	0,816	6,198	35,1	0,012			5,004	0,186	
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	7,37	50	1,033	0,253	4,713	51,667	0,127	0,03	0,663	23,7	0,68	
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,9	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04	0006 (№ б/н(таб24))
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)
0,04	Сок тыквенный		150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3	
0,01	Соль		3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
	Итого:	65,98	523	20,271	12,293	57,722	446,305	0,319	0,179	20,729	166,677	4,964	
	Полдник												
3 401,3	Ряженка	16,53	160	4,64	4	6,72	81,067	0,032	0,213	0,48	198,4	0,16	0001 (№ 401)
270	Горячий бутерброд с сыром	17,36	20/17/3	5,88	8,92	10,89	149,82	0,005		0,093	134,93	0,106	
	Итого:	33,89	200	10,52	12,92	17,61	230,887	0,037	0,213	0,573	333,33	0,266	
	Ужин												
528	Соус красный основной	0,26	50	0,543	1,048	2,997	23,93	0,012	0,01	2,35	1,76	0,153	
242,1	Макаронник с сердцем**	25,17	130	11,78	5,94	25,62	203	0,09	0,98	3,62	20	3,97	0001 (№ 292)
	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно		40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8	
316,1	Хлеб пшеничный	2,1	30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	0003 (№ 0,1)
0,1	Компот из замороженных плодов (ягод)	4,74	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	0001 (№ 375)
123,3	Итого:	32,27	400	16,163	10,268	72,309	440,95	0,192	1,06	75,87	48,92	7,193	
	Итого за день:	185,74	1 568	56,604	50,411	190,246	1 460,148	0,823	1,72	135,102	884,949	14,183	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185,74 руб.
Стоимость за 10: 164,32 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

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: 2
Сезон: Весна-Лето ясли 2025
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												
310,1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.		30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,03	0,015	3	6	0,21	0006 (№ б/н(та624))
15,1	Омлет натуральный	30,5	150	15	15,5	3	210	0,075	0,425	0,225	102,5	2,4	
0,25	Батон нарезной	2,16	20	1,52	0,18	9,34	45,927	0,032	0,012		4,6	0,38	
34	Чай с молоком	4,45	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
	Итого:	37,11	350	19,05	17,34	26,69	338,387	0,147	0,512	3,585	169,35	3,88	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины	25,52	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285	
	Итого:	25,52	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285	
	Обед												
486	Салат «Витаминный»	0,78	30	0,33	2,528	1,973	31,943	0,011		1,613	6,135	0,179	
245	Суп - лапша домашняя	0,52	130	1,491	0,945	10,305	58,179	0,052	0,035	3,614	10,513	0,494	
245,1	Лапша домашняя	0,62	15	1,919	0,585	9,91	52,648	0,026	0,023		5,963	0,273	0001 (№ 118)
239,1	Мясо для супа (цыплята)	14,01	20	6,8	6,1	0,2	83,3	0,04			6,44	0,6	
222	Зелень в суп	2,1	5	0,125	0,025	0,2	1,5		0,025	12,5	27,875	0,2	0006
255,2	Голубцы ленивые	46,44	160	10,688	13,344	12,693	213,419	0,083		39,563	55,627	2,325	0001 (№ 298)
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	0,9	2	0,14	0,02	0,6	3			0,2	3,6	0,04	0006 (№ б/н(та624))
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)
126,1	Компот из смородины черной	24,63	150	0,5	0,1	18,306	71,46	0,01	0,02	90	16,54	0,64	0001 (№ 375)
0,01	Соль		3								14,72	0,116	0003 (№ 0,01)
	Итого:	92,4	555	24,632	24,126	67,867	586,278	0,293	0,132	147,489	161,412	6,427	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое	14,06	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
334	Плюшка новомосковская	4,48	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55	0003 (№ 334)
	Итого:	18,54	200	7,317	7	34,308	227,8	0,112	0,16	0,806	168,463	0,62	
	Ужин												
528	Соус красный основной	0,16	30	0,326	0,629	1,798	14,358	0,007	0,006	1,41	1,056	0,092	
241	Запеканка картофельная с печенью*	19,51	150	8,489	4,344	22,262	163,333	0,2	0,678	4,533	19,444	3,1	
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями		40	0,44	0,04	1,4	7,72		0,1	6	4	0,32	0003 (№ 311)
0,1	Хлеб пшеничный	1,4	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	0003 (№ 0,1)
273,5	Напиток апельсиновый	4,84	180	0,168	0,036	17,028	70,044	0,012		10,8	6,768	0,12	0002 (№ 699)
	Итого:	25,91	420	11,183	5,369	51,608	302,655	0,266	0,804	22,743	40,602	4,672	
	Итого за день:	199,48	1 620	63,037	54,026	188,168	1 489,491	0,855	1,61	231,623	572,127	15,884	

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 199,48 руб.
Стоимость за 10: 164,32 руб.

шеф-повар: _____ / Урдиханова М. К.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Митерко Э. А.

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