

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад-1(корпус)  
 Возрастная категория: Дети сад к2



### Ежедневное меню 1 день

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
266	Бутерброды с джемом	18,182/ 4,545/2 7,273	2,282	3,573	26,255	146,364	0,045	0,027	0,436	9,545	0,627
6,1	Каша манная молочная	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
34	Чай с молоком	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>11,292</b>	<b>10,153</b>	<b>72,015</b>	<b>426,284</b>	<b>0,137</b>	<b>0,296</b>	<b>1,78</b>	<b>263,105</b>	<b>2,204</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>7,5</b>	<b>38</b>	<b>0,06</b>	<b>0,03</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>											
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
70,1	Борщ сибирский	200	2,304	3,304	12,304	92	0,053	0,04	6,226	39,653	1,28
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
227,1	Плов из отварной говядины	200	13,035	14,4	38,322	335,2	0,113		6,8	29,939	2,757
0,01	Соль	6								22,08	0,174
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>727</b>	<b>20,309</b>	<b>19,594</b>	<b>104,507</b>	<b>671,95</b>	<b>0,272</b>	<b>0,127</b>	<b>93,064</b>	<b>138,602</b>	<b>7,686</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
0,14	Печенье	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	200	12,3	7,95	31,25	245,75	0,263	1	42,363	32,075	5,438
0,04	Сок тыквенный	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>18,02</b>	<b>10,965</b>	<b>90,862</b>	<b>531,24</b>	<b>0,364</b>	<b>1,076</b>	<b>44,763</b>	<b>73,795</b>	<b>7,07</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 947</b>	<b>50,421</b>	<b>40,912</b>	<b>274,883</b>	<b>1 667,474</b>	<b>0,833</b>	<b>1,529</b>	<b>177,607</b>	<b>519,502</b>	<b>17,061</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,5</b>	<b>64,718</b>	<b>307,299</b>	<b>1 810,9</b>	<b>1,148</b>	<b>4,205</b>	<b>190,996</b>	<b>814,108</b>	<b>16,929</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 214,63 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.  
 мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Максакова Т. В.

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад-1(корпус)  
 Возрастная категория: Дети сад к2



**Ежедневное меню**  
**2 день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
183	Соус сметанный	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05
0,3	Яйцо отварное	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
150,1	Суфле творожное	80	14,3	7,6	14,9	182,4	0,04	0,18	0,22	103,67	0,44
268	Бутерброды с маслом	34,043/ 5,957	2,085	6,426	12,443	115,745	0,043	0,026		7,915	0,528
35,1	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>402</b>	<b>25,856</b>	<b>22,142</b>	<b>43,717</b>	<b>470,513</b>	<b>0,157</b>	<b>0,483</b>	<b>1,38</b>	<b>159,065</b>	<b>1,608</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</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>											
528	Соус красный основной	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
231	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,728	11,464	133,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008
250,1	Котлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,01	Соль	6								22,08	0,174
204,1	Гречка рассыпчатая	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59
508	Напиток витаминный "Витошка"	180			15,21		0,27		18		
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>691</b>	<b>32,372</b>	<b>17,992</b>	<b>98,663</b>	<b>602,385</b>	<b>0,664</b>	<b>0,391</b>	<b>26,575</b>	<b>126,9</b>	<b>8,623</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
147,1	Блины	50	3,388	2,056	21,169	105,056	0,069	0,025		9,144	0,663
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
215,1	Огурцы свежие порциями	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
132	Кисель из кураги	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>10,878</b>	<b>17,896</b>	<b>97,347</b>	<b>590,316</b>	<b>0,293</b>	<b>0,239</b>	<b>42,64</b>	<b>102,344</b>	<b>3,793</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 953</b>	<b>70,605</b>	<b>58,131</b>	<b>260,727</b>	<b>1 750,514</b>	<b>1,154</b>	<b>1,163</b>	<b>80,595</b>	<b>405,309</b>	<b>14,625</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,5</b>	<b>64,718</b>	<b>307,299</b>	<b>1 810,9</b>	<b>1,148</b>	<b>4,205</b>	<b>190,996</b>	<b>814,108</b>	<b>16,929</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.

Средняя стоимость за 10 дней: 214,15 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.

мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Максакова Т. В.

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад-1(корпус)  
 Возрастная категория: Дети сад к2



### Ежедневное меню 3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	170	2,975	3,145	12,41	91,375	0,051	0,196	0,944	186,847	0,187
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	44,776/ 6,269/9, 527	2,257	7,316	0,081	75,224	0,009		0,161	97,325	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>10,332</b>	<b>15,761</b>	<b>21,891</b>	<b>269,999</b>	<b>0,11</b>	<b>0,356</b>	<b>2,145</b>	<b>504,572</b>	<b>0,403</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,904	64,104	0,04	0,026	8,293	31,424	0,613
220,1	Мясо для супа+(Гов)	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
236	Печень по – строгановски	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,01	Соль	6								22,08	0,174
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>681</b>	<b>21,2</b>	<b>18,904</b>	<b>74,794</b>	<b>551,876</b>	<b>0,491</b>	<b>0,22</b>	<b>48,073</b>	<b>184,614</b>	<b>9,077</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
0,18	Вафли	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
112,3	Котлеты или биточки из семги	70	9,695	5,679	3,815	105,166	0,158	13,466	0,744	30,398	0,893
106,1	Рис припущенный	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416
126,1	Компот из смородины черной	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>17,296</b>	<b>9,721</b>	<b>94,485</b>	<b>543,113</b>	<b>0,269</b>	<b>13,536</b>	<b>123,624</b>	<b>68,367</b>	<b>3,076</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 951</b>	<b>49,227</b>	<b>44,417</b>	<b>200,669</b>	<b>1 405,538</b>	<b>0,891</b>	<b>14,142</b>	<b>178,841</b>	<b>785,553</b>	<b>14,858</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,5</b>	<b>64,718</b>	<b>307,299</b>	<b>1 810,9</b>	<b>1,148</b>	<b>4,205</b>	<b>190,996</b>	<b>814,108</b>	<b>16,929</b>

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 214,13уб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.  
 мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Максакова Т. В.

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-зима сад-1(корпус)  
 Возрастная категория: Дети сад к2



### Ежедневное меню 4 день

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
480	Какао-напиток «Несвик»	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945
3,1	Каша рисовая молочная	180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	0,387
268	Бутерброды с маслом	34,043/ 5,957	2,085	6,426	12,443	115,745	0,043	0,026		7,915	0,528
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>12,633</b>	<b>14,976</b>	<b>55,715</b>	<b>409,739</b>	<b>0,232</b>	<b>0,215</b>	<b>5,76</b>	<b>399,325</b>	<b>1,86</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
245,1	Лапша домашняя	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
221,1	Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	3,1	0,76	14,14	155	0,38	0,09	1,99	71,1	2,04
275	Компот из консервированных плодов	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
245	Суп - лапша домашняя	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	6								22,08	0,174
117,1	Суфле из кур	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>711</b>	<b>24,115</b>	<b>15,349</b>	<b>94,175</b>	<b>696,49</b>	<b>0,641</b>	<b>0,379</b>	<b>15,048</b>	<b>189,25</b>	<b>6,957</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
301	Булочка российская	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
26,1	Запеканка из творога с морковью	200	23,94	26,084	33,89	458,19	0,11	0,44	1,58	272,87	1,34
1	Снежок+	200	6,25	1,875	4,375	58,5		0,037	0,75	155	0,125
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>37,31</b>	<b>33,889</b>	<b>100,645</b>	<b>848,19</b>	<b>0,192</b>	<b>0,671</b>	<b>2,68</b>	<b>539,62</b>	<b>2,212</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 911</b>	<b>74,858</b>	<b>64,614</b>	<b>258,635</b>	<b>2 001,419</b>	<b>1,085</b>	<b>1,305</b>	<b>203,488</b>	<b>1 177,195</b>	<b>11,831</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,5</b>	<b>64,718</b>	<b>307,299</b>	<b>1 810,9</b>	<b>1,148</b>	<b>4,205</b>	<b>190,996</b>	<b>814,108</b>	<b>16,929</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 213,15 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.  
 мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Максакова Т. В.

" УТВЕРЖДАЮ"



День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима сад-1(корпус)  
Возрастная категория: Дети сад к2

**Ежедневное меню  
5 день**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
268	Бутерброды с маслом	34,247/5,957	2,085	6,426	12,443	115,745	0,043	0,026		7,915	0,528
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>8,205</b>	<b>11,286</b>	<b>39,817</b>	<b>291,749</b>	<b>0,169</b>	<b>0,44</b>	<b>1,917</b>	<b>220,675</b>	<b>1,347</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,33	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,8</b>	<b>0,4</b>	<b>8,1</b>	<b>47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,04</b>	<b>180</b>	<b>40</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
80,1	Рассольник ленинградский	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
239,1	Мясо для супа (куры)	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
0,01	Соль	6								22,08	0,174
164,1	Картофель отварной	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>784</b>	<b>29,016</b>	<b>27,604</b>	<b>100,972</b>	<b>699,61</b>	<b>0,457</b>	<b>0,403</b>	<b>44,397</b>	<b>161,092</b>	<b>6,608</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
24,1	Омлет с сыром	120	15,15	15,45	2,25	208,05	0,06	0,36	0,285	222,9	1,995
33	Чай с сахаром	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,41</b>	<b>29,795</b>	<b>43,964</b>	<b>579,65</b>	<b>0,175</b>	<b>0,45</b>	<b>14,435</b>	<b>283,17</b>	<b>5,027</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 834</b>	<b>59,431</b>	<b>69,085</b>	<b>192,853</b>	<b>1 618,009</b>	<b>0,82</b>	<b>1,332</b>	<b>240,749</b>	<b>704,937</b>	<b>13,782</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,01</b>	<b>64,188</b>	<b>306,363</b>	<b>1 805,46</b>	<b>1,143</b>	<b>4,19</b>	<b>190,902</b>	<b>792,508</b>	<b>17,005</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 214,63 руб

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.  
мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.  
бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Максакова Т. В.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ  
г.Нижневартовска ДС №56

"Северяночка"  
Ревкова Т. В.

М. П. 01 октября 2023 г.



День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад-1(корпус)  
Возрастная категория: Дети сад к2

**Ежедневное меню  
6 день**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
0,19	Бутерброд с маслом и сыром	44,776/6,269/9,527	2,257	7,316	0,081	75,224	0,009		0,161	97,325	0,116
37,1	молоко	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>10,507</b>	<b>15,946</b>	<b>22,621</b>	<b>275,374</b>	<b>0,113</b>	<b>0,367</b>	<b>2,2</b>	<b>515,563</b>	<b>0,414</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	<b>Итого:</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>											
528	Соус красный основной	30	0,326	0,629	1,799	14,358	0,008	0,006	1,41	1,056	0,092
272,1	Перловка отварная	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
220,1	Мясо для супа+(Гов)	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
250,2	Биточки	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
508	Напиток витаминный "Витошка"	180			15,21		0,27		18		
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>28,788</b>	<b>18,299</b>	<b>84,862</b>	<b>561,568</b>	<b>0,562</b>	<b>0,249</b>	<b>30,082</b>	<b>105,713</b>	<b>4,904</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67
34,1	Чай с лимоном	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
216,1	Помидоры свежие порциями	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54
0,18	Вафли	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
0,01	Соль	6								22,08	0,174
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>27,061</b>	<b>17,97</b>	<b>60,918</b>	<b>512,24</b>	<b>0,413</b>	<b>0,049</b>	<b>31,4</b>	<b>103,906</b>	<b>4,158</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 796</b>	<b>66,396</b>	<b>52,256</b>	<b>178,2</b>	<b>1 391,862</b>	<b>1,118</b>	<b>0,685</b>	<b>228,682</b>	<b>741,182</b>	<b>11,676</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,5</b>	<b>64,718</b>	<b>307,299</b>	<b>1 810,9</b>	<b>1,148</b>	<b>4,205</b>	<b>190,996</b>	<b>814,108</b>	<b>16,929</b>

Стоимость рациона руб.  
Стоимость по плану 215 руб.

стоимость за 10 дней: 214,55 руб.

шеф-повар:  / Миндиярова А. М.

мед. сестра:  / Потопова Е. В.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Максакова Т. В.

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима сад-1(корпус)  
 Возрастная категория: Дети сад к2



### Ежедневное меню 7 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
<b>Завтрак</b>											
182,3	Соус сладкий	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
146,1	Пудинг из творога	120	15,68	16,43	29,24	321,29	0,066	0,266	0,2	146,14	2,61
268	Бутерброды с маслом	42,553/ 7,447	2,606	8,032	15,553	144,681	0,053	0,032		9,894	0,66
480	Какао-напиток «Несквик»	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>25,266</b>	<b>31,312</b>	<b>74,023</b>	<b>672,631</b>	<b>0,261</b>	<b>0,412</b>	<b>5,94</b>	<b>488,134</b>	<b>4,38</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,28	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>36,18</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>60</b>	<b>34</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>											
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
96,1	Суп с бобовыми	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856
220,1	Мясо для супа+(Гов)	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
222	Зелень в суп	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>693</b>	<b>28,884</b>	<b>20,248</b>	<b>96</b>	<b>676,86</b>	<b>0,613</b>	<b>13,44</b>	<b>106,56</b>	<b>135,508</b>	<b>11,884</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
0,44	Сок фруктовый	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
342	Пирог открытый с повидлом или джемом	50	3,105	1,61	28,56	0,141	0,055	0,035	0,18	9,5	0,585
214,1	Перец сладкий свежий порциями	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59
0,01	Соль	6								22,08	0,174
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>23,815</b>	<b>8,38</b>	<b>88,742</b>	<b>376,661</b>	<b>0,369</b>	<b>1,729</b>	<b>222,81</b>	<b>163,22</b>	<b>5,269</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 749</b>	<b>78,865</b>	<b>60,14</b>	<b>266,865</b>	<b>1 762,332</b>	<b>1,283</b>	<b>15,611</b>	<b>395,31</b>	<b>820,862</b>	<b>21,833</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,5</b>	<b>64,718</b>	<b>307,299</b>	<b>1 810,9</b>	<b>1,148</b>	<b>4,205</b>	<b>190,996</b>	<b>814,108</b>	<b>16,929</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 214,41 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.  
 мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Максакова Т. В.

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима сад-1(корпус)  
 Возрастная категория: Дети сад к2



### Ежедневное меню 8 день

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
0,3	Яйцо отварное	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
269	Каша «Янтарная»	180	7,632	19,674	9,144	242,73	0,189		1,179	125,307	1,134
268	Бутерброды с маслом	34,043/5,957	2,085	6,426	12,443	115,745	0,043	0,026		7,915	0,528
33	Чай с сахаром	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>16,157</b>	<b>31,77</b>	<b>21,968</b>	<b>480,025</b>	<b>0,236</b>	<b>0,052</b>	<b>1,269</b>	<b>137,182</b>	<b>2,436</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,26	Виноград+	100	0,6	0,2	15	61,2	0,05	0,02	6	30	0,6
	<b>Итого:</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>											
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
251,1	Азу с говядиной	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87
273,1	Компот из апельсинов	200	0,45		28,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>16,693</b>	<b>20,186</b>	<b>65,907</b>	<b>539,795</b>	<b>0,329</b>	<b>0,129</b>	<b>54,969</b>	<b>126,215</b>	<b>5,749</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	6,433	4,133	17	130,942	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
60,1	Икра свекольная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
114,1	Фрикадельки рыбные	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
105	Рис отварной	130	3,155	3,623	30,481	182,39	0,026	0,017		4,559	0,433
143,1	Напиток из плодов шиповника	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06
0,1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
0,01	Соль	6								22,08	0,174
	<b>Итого:</b>	<b>556</b>	<b>27,668</b>	<b>15,526</b>	<b>95,697</b>	<b>636,532</b>	<b>0,235</b>	<b>0,372</b>	<b>227,048</b>	<b>133,5</b>	<b>10,239</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 971</b>	<b>61,118</b>	<b>67,682</b>	<b>198,571</b>	<b>1 717,551</b>	<b>0,849</b>	<b>0,573</b>	<b>289,286</b>	<b>435,897</b>	<b>19,025</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,5</b>	<b>64,718</b>	<b>307,299</b>	<b>1 810,9</b>	<b>1,148</b>	<b>4,205</b>	<b>190,996</b>	<b>814,108</b>	<b>16,929</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 214,33 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.  
 мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Максакова Т. В.



День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад-1(корпус)  
Возрастная категория: Дети сад к2



### Ежедневное меню 9 день

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
35,1	Кофейный напиток	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198
268	Бутерброды с маслом	34,043/5,957	2,085	6,426	12,443	115,745	0,043	0,026		7,915	0,528
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>7,485</b>	<b>11,196</b>	<b>38,467</b>	<b>282,029</b>	<b>0,151</b>	<b>0,458</b>	<b>2,034</b>	<b>242,527</b>	<b>1,257</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	<b>Итого:</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>											
528	Соус красный основной	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076
253,2	Суп картофельный с клецками	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
261	Котлеты рубленные из птицы	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
0,01	Соль	6								22,08	0,174
103,1	Макаронные изделия отварные	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,44	Сок фруктовый	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>721</b>	<b>33,985</b>	<b>22,703</b>	<b>156,261</b>	<b>800,789</b>	<b>0,56</b>	<b>0,327</b>	<b>19,729</b>	<b>187,473</b>	<b>6,921</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
180,1	Вареники ленивые	200	24,667	23,773	34,933	453,5	0,1	0,4	0,333	218,133	1,3
281	Кефир*+	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02
270	Горячий бутерброд с сыром	30/28,5/96/5	8,81	13,39	16,34	224,7	0,007		0,14	202,4	0,16
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>38,777</b>	<b>48,913</b>	<b>58,603</b>	<b>834,26</b>	<b>0,177</b>	<b>0,72</b>	<b>1,733</b>	<b>638,933</b>	<b>1,66</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 871</b>	<b>81,747</b>	<b>82,912</b>	<b>274,331</b>	<b>2 004,378</b>	<b>0,928</b>	<b>1,555</b>	<b>33,496</b>	<b>1 085,933</b>	<b>10,44</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,5</b>	<b>64,718</b>	<b>307,299</b>	<b>1 810,9</b>	<b>1,148</b>	<b>4,205</b>	<b>190,996</b>	<b>814,108</b>	<b>16,929</b>

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 215 руб.  
Средняя стоимость за 10 дней: 214,85 руб.

шеф-повар:  / Миндиярова А. М.

мед. сестра:  / Потапова Е. В.

бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Максакова Т. В.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-зима сад-1(корпус)  
 Возрастная категория: Дети сад к2

" УТВЕРЖДАЮ"  
 Заведующий МАДОу  
 г.Нижневартовска ДС №56  
 "Северяночка"  
 Ревкова Т. В.  
 М. П.: \_\_\_\_\_  
 Подпись \_\_\_\_\_  
 10 октября 2023 г.



### Ежедневное меню 10 день

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
<b>Завтрак</b>											
322	Каша ячневая молочная	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
268	Бутерброды с маслом	34,043/5,957	2,085	6,426	12,443	115,745	0,043	0,026		7,915	0,528
37,1	Молоко кипячённое	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,625</b>	<b>16,676</b>	<b>67,563</b>	<b>492,025</b>	<b>0,237</b>	<b>0,384</b>	<b>1,904</b>	<b>415,281</b>	<b>1,69</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,23	Груша	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,03</b>	<b>9,5</b>	<b>40,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,03</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>											
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
66,1	Борщ с капустой и картофелем	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
239,1	Мясо для супа (куры)	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05
222	Зелень в суп	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,01	Соль	6								22,08	0,174
282,1	Сёмга припущенная	70	18,515	0,901	0,595	84,088	0,061	0,088	1,593	34,379	0,49
104,2	Картофельное пюре	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,09	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	<b>Итого:</b>	<b>714</b>	<b>40,419</b>	<b>21,815</b>	<b>93,635</b>	<b>729,072</b>	<b>0,408</b>	<b>0,388</b>	<b>28,552</b>	<b>235,083</b>	<b>7,344</b>
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
<b>Уплотненный полдник</b>											
312,2	Икра кабачковая порционная	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
0,14	Печенье	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
15,1	Омлет натуральный	150	15	15,375	3	209,625	0,075	0,413	0,225	102,3	2,4
133	Кисель из плодов шиповника	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,1	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>21,8</b>	<b>26,46</b>	<b>71,452</b>	<b>618,335</b>	<b>0,19</b>	<b>0,531</b>	<b>39,625</b>	<b>154,87</b>	<b>6,102</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 944</b>	<b>80,244</b>	<b>64,981</b>	<b>242,15</b>	<b>1 879,981</b>	<b>0,855</b>	<b>1,332</b>	<b>75,081</b>	<b>833,234</b>	<b>17,438</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>76,5</b>	<b>64,718</b>	<b>307,299</b>	<b>1 810,9</b>	<b>1,148</b>	<b>4,205</b>	<b>190,996</b>	<b>814,108</b>	<b>16,929</b>

Стоимость рациона: \_\_\_\_\_ руб.  
 Стоимость по плану: 215 руб.  
 Средняя стоимость за 10 дней: 215,10 руб.

шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Миндиярова А. М.  
 мед. сестра: \_\_\_\_\_ / Потапова Е. В.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Максакова Т. В.