

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС



Ежедневное меню на 27 сентября 2024 г.

№ рецептур	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
	Завтрак										
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
10,1	Каша гречневая молочная	150	5,2	7,763	18,625	165,673	0,074	0,164	0,67	137,438	1,117
36,2	Какао на молоке	150	3,437	3,079	13,901	97,078	0,06		1,937	179,138	0,179
268	Бутерброды с маслом	6/25,26 3	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	397	18,007	24,182	50,911	493,909	0,206	0,218	2,607	329,375	2,306
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипяченое	150	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
0,15	Мармелад	15	0,015		11,91	48,15				0,6	0,06
	Итого:	164	3,889	3,973	18,963	125,431	0,04	0,159	0,775	152,957	0,13
	Обед										
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	49	0,539	0,098	1,862	10,486	0,025	0,025	12,25	6,86	0,441
3 082,1	ТК № 3082.1 Суп картофельный с макаронными изделиями (рец. 82) Сб.1	140	1,503	1,587	9,604	58,66	0,065	0,037	4,62	13,776	0,607
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
3 336,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	110	2,273	3,557	10,368	82,61	0,028	0,037	18,874	60,995	0,889
240	Тефтели из печени с рисом	60	7,67	8,36	13,05	158	0,11	0,68	5,6	50,2	2,43
273,1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	540	17,238	16,336	60,554	459,206	0,273	0,828	53,519	164,796	5,397
	Уплотненный полдник										
0,21	Мандарины	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
59,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
320,1	Руллет картофельный с яйцом	130	7,315	9,181	27,329	220,857	0,16	0,211	20,296	36,114	1,819
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	458	10,955	13,271	47,544	390,824	0,29	0,31	61,932	123,128	3,943
	Итого за день:	1 559	50,089	57,763	177,971	1 469,371	0,808	1,515	118,833	770,257	11,775
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 172,62 руб.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС



**Ежедневное меню
 на 26 сентября 2024 г.**

№ 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
Завтрак											
0,28	Апельсины	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,002	48	27,2	0,24
310,1	TK № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	41	1,271	0,082	2,665	16,482	0,041	0,021	4,1	8,2	0,287
24,1	Омлет с сыром	90	11,4	11,7	1,8	156	0,045	0,27	0,21	167,175	1,485
0,25	Батон нарезной	27	2,052	0,243	12,609	62,001	0,043	0,016		6,21	0,513
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,478	0,019	0,008		3,85	0,429
	Итого:	433	16,409	16,373	27,424	368,825	0,18	0,337	52,406	218,827	3,766
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Обед											
82,1	TK № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (рец. 134) Сб.2	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
167,1	Картофельное пюре запеченное	105	2,742	2,508	17,967	105,233	0,111	0,093	9,234	32,387	0,939
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	80	5,653	2,72	2,987	59,733	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,332	0,028	0,012		5,6	0,624
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	522	13,896	8,835	53,319	345,439	0,215	0,166	53,004	88,015	3,64
Уплотненный полдник											
216,1	TK № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,025	0,025	12,5	7	0,45
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)	150	2,23	6,13	13,78	118,8	0,11	0,11	28,81	35,06	1,1
128	Компот из смеси сухофруктов	160	1,173		35,627	139,776	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,332	0,028	0,012		5,6	0,624
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	394	5,999	6,602	61,909	324,158	0,2	0,222	43,305	110,265	4,094
	Итого за день:	1 499	40,204	35,81	149,752	1 116,222	0,635	0,885	149,495	570,487	11,57
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 167,24 руб.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МЕДОУ
г. Нижнеартовска ДС №27

Филиппок
Сингизова Ю. Ю.

М. П. 24 сентября 2024 г.

Подпись



День: 3
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

**Ежедневное меню
на 25 сентября 2024 г.**

№ 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
Завтрак											
0,3	Яйцо отварное	51	5,321	4,82	0,293	65,833	0,003	0,014			
6,1	Каша манная молочная	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
1	Масло в кашу	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
268	Бутерброды с маслом	24,948/4,143	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	392	16,047	19,442	56,557	466,552	0,141	0,266	1,08	218,33	2,224
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	Итого:	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
Обед											
3 033	ТК № 3033 Салат из свеклы (рец. 33) Сб.1	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	0,02	3,8	14,06	0,53
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
106,1	Рис припущенный	80	1,84	1,8	18,2	105,664	0,024	0,014		2,584	0,254
123,5	Компот из персиков	150	0,105	0,105	11,568	44,81	0,008	0,005	1,188	4,584	0,586
0,09	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	534	17,83	17,49	52,348	445,165	0,279	0,122	27,921	80,723	6,305
Уплотненный полдник											
340,8	Тирожки простые печеные с яблоками	60	3,429	1,474	28,509	140,571	0,069	0,034	0,206	12,171	0,977
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	41	0,615	2,46	4,1	41	0,01	0,031	20,91	8,2	0,82
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	474	28,397	21,081	63,739	555,271	0,424	0,18	199,536	101,951	8,123
	Итого за день:	1 550	66,174	62,012	179,744	1 544,789	0,883	0,728	229,317	554,384	16,722
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 163,51 руб.



День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

Ежедневное меню на 24 сентября 2024 г.

№ 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
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога	76	12,107	12,608	6,156	183,977	0,038	0,198	0,175	112,86	0,502
183	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	24,73/1 0,4	4	3,3	13,3	100,8	0,035	0,035	0,14	92,5	0,41
35,1	Кофейный напиток+	184	2,331	1,472	13,14	71,049	0,061	0,233	1,067	219,402	0,54
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,332	0,028	0,012		5,6	0,624
	Итого:	346	20,053	18,272	40,028	401,098	0,162	0,492	1,396	438,09	2,131
	Завтрак 2ой										
51	Снежок	193									
	Итого:	193									
	Обед										
3 054 ,2	ТК № 3054.2 Икра морковная (рец. 54) Сб.1	40	0,88	1,84	4,35	37,48	0,02	13,58	2,05	12,26	0,49
3 086	ТК № 3086 Суп-лапша домашняя (рец. 86) Сб.1	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,3	11,82	0,35
239,1	Мясо для супа (куры)	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	109	2,225	3,488	14,851	99,735	0,1	0,082	13,198	26,868	0,736
262	Фрикадельки из птицы	65	9,03	6,95	5,85	122	0,05	0,07	0,32	22,6	0,8
0,12	Сок фруктовый	140	0,42		23,791	92,073	0,028	0,056	8,4	7	1,26
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,186	0,037	0,016		7,35	0,819
	Итого:	556	31,916	30,955	66,824	669,424	0,372	13,826	29,028	120,663	6,285
	Уплотненный полдник										
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
487	Салат «Степной»	30	0,345	2,528	2,123	32,663	0,02		3,128	5,333	0,207
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
3 313 ,1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (рец. 313) Сб.1	100	5,733	4,058	25,758	162,5	0,142	0,075		9,883	3,042
3 295 ,1	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	60	7,46	6,15	5,87	109	0,05	0,1	2,04	29,6	0,85
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,09	Хлеб ржаной+	14	0,924	0,168	4,788	24,791	0,025	0,011		4,9	0,546
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	491	17,707	14,139	66,919	504,088	0,313	0,309	15,308	79,716	7,433
	Итого за день:	1 586	69,677	63,366	173,771	1 574,61	0,848	14,627	45,732	638,469	15,849
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 151,58 руб.

" УТВЕРЖДАЮ"



День: 1
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

**Ежедневное меню
на 23 сентября 2024 г.**

№ 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
Завтрак											
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
7,1	Каша пшеничная молочная	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
1	Масло в кашу	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
268	Бутерброды с маслом	4/24,161	2,366	7,29	14,116	131,31	0,048	0,029		8,979	0,599
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
0,09	Хлеб ржаной+	18	1,188	0,216	6,156	31,874	0,032	0,014		6,3	0,702
	Итого:	439	24,646	26,546	79,53	654,952	0,296	0,533	3,04	374,245	4,113
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Итого:	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
Обед											
3 028	ТК № 3028 Салат из свеклы с черносливом (рец. 28) Сб.1	40	0,61	2,06	5,26	41,99	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
3 066	ТК № 3066 Щи из св. капусты (рец. 66) Сб.1	150	1,02	2,89	4,01	46,2	0,02	0,36	12,02	30,14	0,4
220,1	Мясо для супа	12	3,12	2,04		30,84	0,006	0,018		3,6	0,18
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
267,1	Жаркое домашнему из говядины	150	14,083	15,958	14,15	256,992	0,158		19,25	26,567	3,108
273,2	Компот из мандаринов	150	0,3		20,278	83	0,018	0,011	6,128	18,015	0,105
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	529	20,658	23,793	50,758	501,509	0,247	0,429	43,398	113,187	5,253
Уплотнённый полдник											
147,1	Слива	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
0,17	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
0,17	Джем	10									
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
112,4	Котлеты или биточки из кеты	65	8,547	4,041	3,532	84,673	0,195		0,791	30,647	0,726
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
140,2	Напиток из яблок	150	0,1	0,1	10,818	40,38	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	576	18,986	10,989	86,658	514,351	0,383	0,101	49,961	111,107	5,7
	Итого за день:	1 714	68,71	65,861	224,992	1 758,985	0,972	1,245	97,283	772,37	15,145
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 152,57 руб.



День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

Ежедневное меню на 20 сентября 2024 г.

№ 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
	Завтрак										
0,27	Персики	75	0,675	0,075	7,125	30,45	0,03	0,06	7,5	15	0,45
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
100	Бутерброд с сыром	23,398/6,55	3,679	5,351	11,324	108,111	0,039	0,039	0,054	74,744	0,552
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,478	0,019	0,008		3,85	0,429
	Итого:	431	9,387	10,065	46,438	313,733	0,149	0,341	8,778	318,374	2,551
	Завтрак 2ой										
51	Снежок	151									
	Итого:	151									
	Обед										
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
3 077	ТК № 3077 Суп картофельный (рец. 77) Сб.1	150	1,41	1,7	9,98	60,75	0,08	0,05	7,2	15,51	0,7
249,5	Рыба треска для супа	15	2,69	0,12		11,85	0,01	0,01	0,09	4,95	0,11
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
3 336,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	110	2,273	3,557	10,368	82,61	0,028	0,037	18,874	60,995	0,889
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,09	Хлеб ржаной+	11	0,726	0,132	3,762	19,478	0,019	0,008		3,85	0,429
	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	552	19,054	11,674	65,704	447,838	0,223	0,241	39,054	144,74	4,223
	Уплотненный полдник										
303	Шанежка с картофелем	60	6,009	6,523	34,569	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736
3 054,1	ТК № 3054.1 Икра свекольная (рец. 54) Сб.1	40	0,94	1,84	4,92	40,04	0,02	13,58	2,69	15,3	0,71
3 317	ТК № 3317 Макаaronные изделия отварные (рец. 317) Сб.1	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
257,1	Гуляш из говядины	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
0,12	Сок фруктовый	182	0,546		30,928	119,695	0,036	0,073	10,92	9,1	1,638
0,09	Хлеб ржаной+	22	1,452	0,264	7,524	38,957	0,039	0,017		7,7	0,858
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	497	28,809	16,496	107,127	685,796	0,31	13,906	18,689	186,62	6,966
	Итого за день:	1 631	57,25	38,234	219,269	1 447,367	0,682	14,489	66,521	649,734	13,74
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 155,01 руб.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г. Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"

Сингизова Ю. Ю.
М. П. 18 сентября 2024 г.
Подпись



День: 4
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

**Ежедневное меню
на 19 сентября 2024 г.**

№ 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
Завтрак											
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	151	2,617	2,819	11,073	81,137	0,05	0,171	0,846	165,879	0,171
0,25	Батон нарезной	24	1,824	0,216	11,208	55,112	0,038	0,014		5,52	0,456
3 006	ТК № 3006 Масло (порциями) (рец. 6) Сб.1	4	0,032	2,904	0,056	26,4		0,008		0,96	0,008
35,1	Кофейный напиток+	161	2,039	1,288	11,498	62,167	0,054	0,204	0,934	191,976	0,472
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,249	0,021	0,009		4,2	0,468
	Итого:	352	7,305	7,371	37,939	246,066	0,163	0,406	1,779	368,535	1,575
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	191	4,966	5,093	9,041	99,065	0,051	0,204	0,993	195,304	0,089
0,14	Печенье	15									
	Итого:	206	4,966	5,093	9,041	99,065	0,051	0,204	0,993	195,304	0,089
Обед											
486	Салат «Витаминный»	30	0,33	2,528	1,973	31,943	0,011		1,613	6,135	0,179
3 057,1	ТК № 3057.1 Борщ из св. капусты с картофелем (рец. 57) Сб.1	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	14	3,64	2,38		35,98	0,007	0,021		4,2	0,21
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
3 318	ТК № 3318 Картофель отварной (рец. 318) Сб.1	110	2,099	3,163	16,876	104,39	0,11	0,073	15,4	10,734	0,853
325	Соус белый основной	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
115,1	Пудинг рыбный	70	11,083	3,15	4,9	92,517	0,058	0,093	0,537	43,085	0,7
0,1	Сок фруктовый	140	0,42		23,791	92,073	0,028	0,056	8,4	7	1,26
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	548	20,018	15,555	60,979	459,904	0,271	0,292	34,673	117,209	4,567
Уплотненный полдник											
179,1	Сырники с морковью	172	27,042	9,747	36,693	335,304	0,105	0,306	1,118	169,707	1,3
183	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Хлеб пшеничный+	31	2,046	0,372	10,602	54,87	0,054	0,023		10,85	1,209
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	390	30,148	10,819	62,465	458,414	0,169	0,443	166,052	204,945	6,413
	Итого за день:	1 496	62,436	38,838	170,424	1 263,449	0,655	1,345	203,497	885,993	12,644
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 161,56 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г. Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"
Сингизова Ю. Ю.

16 сентября 2024 г.

М. П.
Подпись



**Ежедневное меню
на 17 сентября 2024 г.**

№ 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
	Завтрак										
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
150,1	Суфле творожное	80	11,467	6,133	11,867	145,867	0,04	0,173	0,213	103,667	0,44
183	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
268	Бутерброды с маслом	5,517/2 5,385	3,379	10,414	20,166	187,586	0,069	0,041		12,828	0,855
36	Какао на молоке	181	6,142	7,131	20,892	168,028	0,072	0,29	2,353	220,012	0,821
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	446	23,963	24,654	79,964	627,917	0,246	0,625	12,08	357,084	3,897
	Завтрак 2ой										
0,	Йогурт+	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Итого:	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Обед										
3 054 ,2	ТК № 3054.2 Икра морковная (рец. 54) Сб.1	40	0,88	1,84	4,35	37,48	0,02	13,58	2,05	12,26	0,49
101,1	Суп-пюре из зеленого горошка	161	2,039	2,576	7,621	61,717	0,043	0,043	1,406	35,978	0,365
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
234,5	Рыба минтай припущенная	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,525	0,075	1,365	29,47	0,42
273,1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	576	28,067	13,606	54,761	454,388	0,746	13,84	29,093	145,178	3,15
	Уплотненный полдник										
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
334	Плюшка новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	160	15,787	5,707	8,992	150,443	0,139	1,632	59,584	68,64	2,443
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	445	27,109	13,981	59,969	471,974	0,276	1,769	224,53	114,563	8,04
	Итого за день:	1 617	89,007	55,201	201,602	1 646,647	1,268	16,292	266,887	861,562	15,284
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 159,95 руб.



День: 3
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

**Ежедневное меню
на 18 сентября 2024 г.**

№ 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
	Завтрак										
0,27	Персики	95	0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
271,1	TK № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	50	1,1	0,2	5,6	29	0,013	0,025	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
100	Бутерброд с сыром	23,246/8,51	3,679	5,351	11,324	108,111	0,039	0,039	0,054	74,744	0,552
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	440	17,001	16,773	44,396	394,482	0,163	0,466	12,473	221,244	4,102
	Завтрак 2ой										
0,18	Вафли	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
37,1	Молоко кипяченое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
	Итого:	201	5,186	5,247	20,567	145,959	0,053	0,195	0,941	186,579	0,174
	Обед										
3 052	TK № 3052 Икра баклажанная (рец. 52) Сб. 1	40									
3 067	TK № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (рец. 67) Сб. 1	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	144	13,608	11,484	24,084	253,8	0,036	0,081	0,369	30,33	1,413
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	500	16,763	14,599	67,744	462,551	0,102	0,647	15,819	110,575	3,688
	Уплотненный полдник										
214,1	TK № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	39	0,507	0,039	1,911	10,023	0,029	0,039	78	3,12	0,195
3 322	TK № 3322 Пюре картофельное с морковью (рец. 322) Сб. 1	120	2,29	3,7	14,42	100,08	0,1	0,09	12,6	29,98	0,8
264,1	Печень по-деревенски	60	9,52	6,48	4,73	115,32	0,11	0,11	6,15	28,92	2,98
130,1	Кисель из яблок	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,332	0,028	0,012		5,6	0,624
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	388	13,573	10,611	56,533	377,155	0,267	0,251	109,8	84,52	5,126
	Итого за день:	1 529	52,523	47,229	189,24	1 380,147	0,585	1,56	139,034	602,918	13,09
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 159,23 руб.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
«Нижневартовска ДС №27
«Филиппок»
Сингизова Ю. Ю.

М. П. 15 сентября 2024 г.

Подпись



День: 1
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

**Ежедневное меню
на 16 сентября 2024 г.**

№ 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
Завтрак											
2,1	Каша пшеничная молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
266,1	Бутерброды с повидлом	24,488/4/24	2,943	4,645	32,571	184,364	0,059	0,035	0,118	12,882	1,028
35,1	Кофейный напиток+	150	1,9	1,2	10,712	57,92	0,05	0,19	0,87	178,86	0,44
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,249	0,021	0,009		4,2	0,468
	Итого:	366	14,251	12,441	86,611	517,645	0,31	0,398	1,678	345,912	3,19
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
	Итого:	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079
Обед											
3 054,1	ТК № 3054.1 Икра свекольная (рец. 54) Сб.1	40	0,94	1,84	4,92	40,04	0,02	13,58	2,69	15,3	0,71
3 076,1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (рец. 76) Сб.1	151	1,268	3,09	10,016	72,933	0,06	0,04	4,55	15,976	0,584
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
257,1	Гуляш из говядины	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
314,1	Соус томатный	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	565	30,308	15,67	96,496	542,938	0,368	13,856	15,223	97,446	5,296
Уплотненный полдник											
6	Яблоко	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	39	0,312	0,039	0,975	5,499	0,01	0,02	3,9	8,97	0,234
319,02	Запеканка картофельная с овощами+	150					0,193	0,193	28,605	42,54	0,21
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	70	9,98	6,2	21,32	180,92	0,066	0,1	2,52	13,42	3,16
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45
0,09	Хлеб ржаной+	17	1,122	0,204	5,814	30,103	0,03	0,013		5,95	0,663
	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	575	14,238	8,173	75,885	442,218	0,375	0,404	192,159	140,936	7,761
	Итого за день:	1 676	63,217	40,817	267,039	1 590,974	1,098	14,84	209,945	758,124	16,326
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 164,98 руб.



День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

Ежедневное меню на 13 сентября 2024 г.

№ 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
Завтрак											
0,3	Яйцо отварное	60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
268	Бутерброды с маслом	4/25,53 2	2,534	7,81	15,124	140,69	0,052	0,031		9,621	0,641
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	400	13,654	18	42,289	386,847	0,133	0,286	1,2	234,151	2,091
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	185	4,81	4,933	8,757	95,953	0,049	0,197	0,962	189,169	0,086
0,15	Мармелад	15	0,015		11,91	48,15				0,6	0,06
	Итого:	200	4,825	4,933	20,667	144,103	0,049	0,197	0,962	189,769	0,146
Обед											
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,03	0,04	80	3,2	0,2
3 082,1	ТК № 3082.1 Суп картофельный с макаронными изделиями (рец. 82) Сб.1	140	1,503	1,587	9,604	58,66	0,065	0,037	4,62	13,776	0,607
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
3 336,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	110	2,273	3,557	10,368	82,61	0,028	0,037	18,874	60,995	0,889
240	Тефтели из печени с рисом	60	7,67	8,36	13,05	158	0,11	0,68	5,6	50,2	2,43
140,1	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	23	1,518	0,276	7,866	40,727	0,04	0,017		8,05	0,897
	Итого:	549	18,169	16,594	64,112	475,067	0,308	0,846	142,514	153,156	6,148
Уплотненный полдник											
59,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
320,1	Рулет картофельный с яйцом	130	7,315	9,181	27,329	220,857	0,16	0,211	20,296	36,114	1,819
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
0,12	Сок фруктовый	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	378	11,475	13,261	71,009	439,128	0,289	0,343	34,752	98,588	5,113
	Итого за день:	1 527	48,124	52,789	198,076	1 445,146	0,78	1,672	179,428	675,663	13,498
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 177,25 руб.



День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

Ежедневное меню на 12 сентября 2024 г.

№ 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
Завтрак											
310,1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0,04	0,02	4	8	0,28
24,1	Омлет с сыром	90	11,4	11,7	1,8	156	0,045	0,27	0,21	167,175	1,485
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,25	Батон нарезной	26	1,976	0,234	12,142	59,705	0,042	0,016		5,98	0,494
1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	350	15,516	16,19	20,07	335,412	0,144	0,333	4,306	190,847	3,461
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	179	4,654	4,773	8,473	92,841	0,048	0,191	0,931	183,033	0,084
0,14	Печенье	20									
	Итого:	199	4,654	4,773	8,473	92,841	0,048	0,191	0,931	183,033	0,084
Обед											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
82,1	ТК № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (реп. 134) Сб.2	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,09	Хлеб ржаной+	19	1,254	0,228	6,498	33,644	0,033	0,014		6,65	0,741
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	80	5,653	2,72	2,987	59,733	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667
167,1	Картофельное пюре запеченное	105	2,742	2,508	17,967	105,233	0,111	0,093	9,234	32,387	0,939
0,12	Сок фруктовый	141	0,423		23,961	92,731	0,028	0,056	8,46	7,05	1,269
	Хлеб пшеничный+	9	0,594	0,108	3,078	15,93	0,016	0,007		3,15	0,351
	Итого:	555	14,791	8,839	61,68	382,032	0,256	0,244	40,544	98,005	4,877
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	106	13,073	12,596	18,515	240,355	0,053	0,212	0,177	115,611	0,689
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
0,24	Йогурт+	91	5,987	1,796	4,191	56,037		0,035	0,718	148,474	0,12
128	Компот из смеси сухофруктов	160	1,173		35,627	139,776	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
	Хлеб пшеничный+	24	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,498	0,042	0,018		8,4	0,936
0,01	Соль+	3								11,04	0,087



День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

**Ежедневное меню
 на 11 сентября 2024 г.**

№ 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
Завтрак											
0,3	Яйцо отварное	53	5,53	5,008	0,305	68,414	0,004	0,015			
6,1	Каша манная молочная	149	5,96	3,874	25,628	162,311	0,06	0,149	0,715	147,808	0,318
1	Масло в кашу	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
266	Бутерброды с джемом	25,424/3/11,165	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	403	16,276	15,984	70,657	493,044	0,141	0,266	1,555	218,538	2,292
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
	Итого:	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
Обед											
3 033	К № 3033 Салат из свеклы (рец. 33) Сб.1	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	0,02	3,8	14,06	0,53
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
236,1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
106,1	Рис припущенный	80	1,84	1,8	18,2	105,664	0,024	0,014		2,584	0,254
273,1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	31	2,046	0,372	10,602	54,893	0,054	0,023		10,85	1,209
	Итого:	550	19,119	17,577	66,752	512,737	0,311	0,14	36,408	99,379	6,523
Уплотненный полдник											
316,1	Лечо (перец маринованный эзанный болгарский в банках) порционно	39	0,585	2,34	3,9	39	0,01	0,029	19,89	7,8	0,78
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	60	3,429	1,474	28,509	140,571	0,069	0,034	0,206	12,171	0,977
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
0,12	Сок фруктовый	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
0,02	Бананы	85	1,275	0,085	17,85	74,205	0,034	0,085	8,5	6,8	1,02
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	566	30,186	21,154	96,747	690,756	0,493	0,23	51,096	109,701	7,014
	Итого за день:	1 668	69,455	58,689	241,208	1 773,819	0,984	0,795	89,834	579,976	15,898
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.
 Средняя стоимость за 10 дней: 180,45 руб.



День: 2
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

Ежедневное меню на 10 сентября 2024 г.

№ 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
	Завтрак										
144,2	Запеканка из творога	75	11,948	12,443	6,075	181,556	0,038	0,195	0,173	111,375	0,495
183	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
35,1	Кофейный напиток+	184	2,331	1,472	13,14	71,049	0,061	0,233	1,067	219,402	0,54
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	24,714/10,4	4	3,3	13,3	100,8	0,035	0,035	0,14	92,5	0,41
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	344	19,828	18,095	39,605	396,906	0,16	0,488	1,394	436,255	2,086
	Завтрак 2ой										
	Вафли	15	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
51	Снежок	190									
	Итого:	205	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
	Обед										
3 054,2	ТК № 3054.2 Икра морковная (рец. 54) Сб.1	40	0,88	1,84	4,35	37,48	0,02	13,58	2,05	12,26	0,49
3 086	ТК № 3086 Суп-лапша домашняя (рец. 86) Сб.1	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,3	11,82	0,35
220,1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
262,1	Фрикадельки из филе куриного	59	9,106	1,052	5,153	66,503	0,039		0,177	19,981	0,619
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
0,12	Сок фруктовый	154	0,462		26,17	101,281	0,031	0,062	9,24	7,7	1,386
	Хлеб пшеничный+	9	0,594	0,108	3,078	15,93	0,016	0,007		3,15	0,351
0,07	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,498	0,042	0,018		8,4	0,936
	Итого:	567	21,426	13,253	69,136	477,392	0,289	13,794	27,586	102,001	5,215
	Уплотненный полдник										
487	Салат «Степной»	30	0,345	2,528	2,123	32,663	0,02		3,128	5,333	0,207
3 295,1	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	58	7,211	5,945	5,674	105,367	0,048	0,097	1,972	28,613	0,822
3 313,1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (рец. 313) Сб.1	100	5,733	4,058	25,758	162,5	0,142	0,075		9,883	3,042
314,1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,27	Персики	95	0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,02	0,023	0,01		4,55	0,507
	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	487	16,757	13,91	55,114	452,549	0,308	0,286	15,24	89,429	6,756
	Итого за день:	1 603	58,371	45,573	172,855	1 365,906	0,761	14,569	44,219	628,81	14,125
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.
Средняя стоимость за 10 дней: 169,57 руб.



**Сводный отчет
о выполнении плана питания**

		количество	стоимость	стоимость	стоимость	стоимость	стоимость	стоимость	стоимость	стоимость	стоимость
		шт.	руб.	руб.	руб.	руб.	руб.	руб.	руб.	руб.	руб.
	Хлеб пшеничный+	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
147,1	Блины	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8
0,32	Нектарин	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,13	0,266
0,17	Джем	10									
0,09	Хлеб ржаной+	21	1,386	0,252	7,182	37,186	0,037	0,016		7,35	0,819
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	583	19,41	10,897	92,278	541,659	0,408	0,123	12,731	87,527	4,229
	Итого за день:	1 664	62,929	60,632	220,417	1 671,673	0,985	1,25	54,57	743,727	14,386
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану 185 руб.
 Средняя стоимость
 за 10 дней: 168 руб.

шеф-повар: _____ / Арланова М. Н.

* УТВЕРЖДАЮ*

Заведующий МБДОУ
г. Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"

Сингизова Ю.Ю.
М.П. 5 сентября 2024 г.



**Ежедневное меню
на 6 сентября 2024 г.**

№ 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
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	151	2,617	2,819	11,073	81,137	0,05	0,171	0,846	165,879	0,171
0,25	Батон нарезной	29	2,204	0,261	13,543	66,594	0,046	0,017		6,67	0,551
34	Чай с молоком	161	1,717	1,717	13,309	75,563	0,011	0,064	0,386	60,375	0,955
0,43	Слива	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
0,0	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	446	8,244	5,297	51,416	286,867	0,134	0,269	15,482	267,774	3,777
	Завтрак 2ой										
51	Снежок	116									
	Итого:	116									
	Обед										
214,1	ГК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,03	0,04	80	3,2	0,2
3 077	ТК № 3077 Суп картофельный (рец. 77) Сб.1	150	1,41	1,7	9,98	60,75	0,08	0,05	7,2	15,51	0,7
249,5	Рыба треска для супа	15	2,69	0,12		11,85	0,01	0,01	0,09	4,95	0,11
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
314,1	Соус томатный	25	0,425	1,125	1,95	20	0,005	0,005	0,7	5	0,175
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
129,1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
	Итого:	586	18,97	13,03	65,436	457,798	0,319	0,299	105,2	101,945	3,79
	Уплотненный полдник										
60,2	Икра морковная	40	1,1	3,7	5,8	57,3	0,02	0,02	3,31	17	0,76
257,1	Гуляш из говядины	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
3 317	ТК № 3317 Макароны изделия отварные (рец. 317) Сб.1	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
0,12	Сок фруктовый	136	0,408		23,111	89,443	0,027	0,054	8,16	6,8	1,224
301	Булочка российская	66	4,677	3,187	43,117	219,78	0,075	0,075	0,047	18,527	0,648
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	455	27,367	14,996	108,054	668,028	0,299	0,328	12,537	84,693	6,435
	Итого за день:	1 603	54,581	33,323	224,906	1 412,692	0,752	0,896	133,219	454,412	14,003
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г. Нижневартовска ДС №27

Филиппов
Силилова Ю. Ю.
М. П. 4 сентября 2024 г.
Подпись



**Ежедневное меню
на 5 сентября 2024 г.**

№ 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
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	149	2,583	2,781	10,927	80,063	0,05	0,169	0,834	163,681	0,169
35,1	Кофейный напиток+	159	2,014	1,272	11,355	61,395	0,053	0,201	0,922	189,592	0,466
0,25	Батон нарезной	26	1,976	0,234	12,142	59,705	0,042	0,016		5,98	0,494
3 006	ТК № 3006 Масло (порциями) (рец. 6) Сб.1	4	0,032	2,904	0,056	26,4		0,008		0,96	0,008
0	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,249	0,021	0,009		4,2	0,468
	Итого:	350	7,397	7,335	38,583	248,812	0,165	0,403	1,757	364,413	1,605
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипяченое	188	4,888	5,013	8,899	97,509	0,05	0,201	0,978	192,236	0,088
0,14	Печенье	15									
	Итого:	203	4,888	5,013	8,899	97,509	0,05	0,201	0,978	192,236	0,088
	Обед										
486	Салат «Витаминный»	31	0,341	2,612	2,038	33,007	0,012		1,666	6,34	0,185
3 057,1	ТК № 3057.1 Борщ из св. капусты с картофелем (рец. 57) Сб.1	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220,1	Мясо для супа	14	3,64	2,38		35,98	0,007	0,021		4,2	0,21
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
115,1	Пудинг рыбный	64	10,133	2,88	4,48	84,587	0,053	0,085	0,491	39,392	0,64
3 318	ТК № 3318 Картофель отварной (рец. 318) Сб.1	110	2,099	3,163	16,876	104,39	0,11	0,073	15,4	10,734	0,853
325	Соус белый основной	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
0,12	Сок фруктовый	138	0,414		23,451	90,758	0,028	0,055	8,28	6,9	1,242
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	541	19,073	15,369	60,285	451,723	0,266	0,283	34,56	113,621	4,495
	Уплотненный полдник										
179,1	Сырники с морковью	164	25,784	9,293	34,987	319,709	0,1	0,292	1,066	161,813	1,239
183	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
143,1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	381	28,824	10,353	60,417	441,049	0,163	0,428	166	196,701	6,313
	Итого за день:	1 475	60,182	38,071	168,184	1 239,093	0,644	1,315	203,294	866,971	12,501
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона:

руб.

" УТВЕРЖДАЮ "



**Ежедневное меню
на 4 сентября 2024 г.**

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

№ 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
Завтрак											
271,1	TK № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	51	1,122	0,204	5,712	29,58	0,013	0,026	2,448	2,55	0,204
100	Бутерброд с сыром	23,83/8,51	3,784	5,504	11,648	111,2	0,04	0,04	0,056	76,88	0,568
15,1	Эмлет натуральный	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
0,23	Груша	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028		18,05	2,185
	Итого:	442	16,653	16,863	44,832	398,103	0,145	0,42	7,773	222,48	5,736
Завтрак 2ой											
0,4	Пряники+	21	1,764	2,788	17,577	102,575	0,018	0,013		6,846	0,496
37,1	Молоко кипячённое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
	Итого:	202	6,47	7,614	26,144	196,453	0,066	0,206	0,941	191,925	0,58
Обед											
3 05 2	TK № 3052 Икра баклажанная (рец. 52) Сб.1	40									
3 06 7	TK № 3067 Щи из св. калусты с картофелем (рец. 67) Сб.1	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
222	Лен в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Плов из птицы	140	13,23	11,165	23,415	246,75	0,035	0,079	0,359	29,488	1,374
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,332	0,028	0,012		5,6	0,624
	Итого:	497	16,451	14,292	67,417	457,272	0,103	0,646	15,809	110,083	3,688
Уплотненный полдник											
215,1	TK № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,013	0,025	5	11,5	0,3
264,1	Печень по-деревенски	60	9,52	6,48	4,73	115,32	0,11	0,11	6,15	28,92	2,98
32 2	TK № 3322 Пюре картофельное с морковью (рец. 322) Сб.1	120	2,29	3,7	14,42	100,08	0,1	0,09	12,6	29,98	0,8
30,1	Кисель из яблок	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
09	Хлеб ржаной+	17	1,122	0,204	5,814	30,103	0,03	0,013		5,95	0,663
01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	400	13,532	10,634	56,214	375,953	0,252	0,238	36,8	93,25	5,27



День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

Ежедневное меню на 3 сентября 2024 г.

№ 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
Завтрак											
150, 1	Суфле творожное	80	11,467	6,133	11,867	145,867	0,04	0,173	0,213	103,667	0,44
183	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
36	Какао на молоке	180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
268	Бутерброды с маслом	5,517/3 4,127	3,379	10,414	20,166	187,586	0,069	0,041		12,828	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	445	23,929	24,614	79,849	626,989	0,245	0,623	12,067	355,868	3,892
Завтрак 2ой											
0,2	Йогурт+	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Итого:	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
Обед											
3 05 3	ТК № 3053 Икра кабачковая (рец. 53) Сб.1	40	0,366	1,88	2,37	27,84	0,01	0,01	2,21	7,26	0,24
101, 1	Суп-пюре из зеленого горошка	148	1,875	2,368	7,005	56,733	0,039	0,039	1,293	33,073	0,335
220, 1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
234, 5	Рыба минтай припущенная	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,525	0,075	1,365	29,47	0,42
3 32 1	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	120	2,45	3,84	16,35	109,8	0,11	0,09	14,53	29,58	0,81
0,12	Сок фруктовый	141	0,423		23,961	92,731	0,028	0,056	8,46	7,05	1,269
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	554	27,474	13,438	55,626	448,446	0,749	0,312	27,924	126,683	3,959
Уплотненный полдник											
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
503	Калуста свежая, тушенная с говядиной	160	15,787	5,707	8,992	150,443	0,139	1,632	59,584	68,64	2,443
334	Плюшка новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
143, 1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	445	27,109	13,981	59,969	471,974	0,276	1,769	224,53	114,563	8,04
	Итого за день:	1 594	88,38	54,993	202,352	1 639,777	1,27	2,763	265,706	841,851	16,089
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 185 руб.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МБДОУ
 г.Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова К. Ю.
 М. П. 29 августа 2024 г.
 Подпись



**Ежедневное меню
 на 30 августа 2024 г.**

№ 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
	Завтрак										
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
268	Бутерброды с маслом	4/24,264	2,366	7,29	14,116	131,31	0,048	0,029		8,979	0,599
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	390	12,651	16,724	41,235	367,141	0,129	0,281	1,2	233,509	2,049
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипяченое	185	4,81	4,933	8,757	95,953	0,049	0,197	0,962	189,169	0,086
0,15	Мармелад	15	0,015		11,91	48,15				0,6	0,06
	Итого:	200	4,825	4,933	20,667	144,103	0,049	0,197	0,962	189,769	0,146
	Обед										
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,03	0,04	80	3,2	0,2
3082,1	ТК № 3082.1 Суп картофельный с макаронными изделиями (реп. 82) Сб.1	140	1,503	1,587	9,604	58,66	0,065	0,037	4,62	13,776	0,607
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
240	Тефтели из печени с рисом	60	7,67	8,36	13,05	158	0,11	0,68	5,6	50,2	2,43
3336,1	ТК № 3336.1 капуста тушеная (свежая) (реп. 336) Сб.1	110	2,273	3,557	10,368	82,61	0,028	0,037	18,874	60,995	0,889
39,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,09	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	23	1,518	0,276	7,866	40,727	0,04	0,017		8,05	0,897
	Итого:	549	18,169	16,494	62,014	466,187	0,298	0,846	114,404	152,776	5,848
	Уплотненный полдник										
9,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
20,1	Рулет картофельный с яйцом	130	7,315	9,181	27,329	220,857	0,16	0,211	20,296	36,114	1,819
81,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
43	Слива	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78



День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

**Ежедневное меню
 на 29 августа 2024 г.**

№ 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
Завтрак											
310,1	TK № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0,04	0,02	4	8	0,28
24,1	Омлет с сыром	90	11,4	11,7	1,8	156	0,045	0,27	0,21	167,175	1,485
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,25	Батон нарезной	27	2,052	0,243	12,609	62,001	0,043	0,016		6,21	0,513
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	446	17,017	16,294	40,487	420,644	0,184	0,429	13,806	198,677	4,62
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
0,14	Печенье	20									
	Итого:	201	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
Обед											
216,1	TK № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
82,1	TK № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (рец. 134) Сб.2	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	80	5,653	2,72	2,987	59,733	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667
167,1	Картофельное пюре запеченное	105	2,742	2,508	17,967	105,233	0,111	0,093	9,234	32,387	0,939
0,12	Сок фруктовый	142	0,426		24,131	93,389	0,028	0,057	8,52	7,1	1,278
0,09	Хлеб ржаной+	19	1,254	0,228	6,498	33,644	0,033	0,014		6,65	0,741
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	557	14,86	8,851	62,192	384,46	0,258	0,245	40,604	98,405	4,925
Уплотненный полдник											
80,1	Вареники ленивые	110	13,567	13,072	19,213	249,425	0,055	0,22	0,183	119,973	0,715
24	Йогурт+	80	5,263	1,579	3,684	49,263		0,031	0,632	130,526	0,105
30	Масло сливочное для подачи к блюдам	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
28	Компот из смеси сухофруктов	160	1,173		35,627	139,776	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
09	Хлеб пшеничный+	24	1,584	0,288	8,208	42,48	0,042	0,018		8,4	0,936
	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,498	0,042	0,018		8,4	0,936

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ
г. Нижневартовска ДС №27
"Филиппок"Синцова Ю. Ю.
М. П. 27 августа 2024 г.
Подпись

Ежедневное меню на 28 августа 2024 г.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

№ 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		
	Завтрак												
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015					
6,1	Каша манная молочная	149	5,96	3,874	25,628	162,311	0,06	0,149	0,715	147,808	0,318		
1	Масло в кашу	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004		
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89		
266	Бутерброды с джемом	24,862/ 3/11,41 2	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69		
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39		
	Итого:	402	16,171	15,89	70,651	491,753	0,141	0,265	1,555	218,538	2,292		
	Завтрак 2ой												
37,1	Молоко кипяченое	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07		
	Итого:	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07		
	Обед												
3 03 3	ТК № 3033 Салат из свеклы (рец. 33) Сб.1	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	0,02	3,8	14,06	0,53		
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41		
220, 1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3		
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2			
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04		
236, 1	Печень по – строгановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21		
106, 1	Рис припущенный	80	1,84	1,8	18,2	105,664	0,024	0,014		2,584	0,254		
2, 1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18		
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39		
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17		
	Итого:	549	19,053	17,565	66,41	510,966	0,309	0,14	36,408	99,029	6,484		
	Уплотненный полдник												
316, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	42	0,63	2,52	4,2	42	0,011	0,032	21,42	8,4	0,84		
340, 8	Пирожки простые печенье с яблоками	60	3,429	1,474	28,509	140,571	0,069	0,034	0,206	12,171	0,977		
246, 1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669		
0,12	Сок фруктовый	158	0,474		26,849	103,911	0,032	0,063	9,48	7,9	1,422		
	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17		
0,01	Соль+	3								11,04	0,087		

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС



Ежедневное меню на 27 августа 2024 г.

№ 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
	Завтрак										
144, 2	Запеканка из творога	76	12,107	12,608	6,156	183,977	0,038	0,198	0,175	112,86	0,502
183	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
35,1	Кофейный напиток+	193	2,445	1,544	13,783	74,524	0,064	0,244	1,119	230,133	0,566
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	25,245/10,4	4	3,3	13,3	100,8	0,035	0,035	0,14	92,5	0,41
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	354	20,101	18,332	40,329	402,802	0,164	0,502	1,448	448,471	2,119
	Завтрак 2ой										
0,18	Вафли	15	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
51	Снежок	190									
	Итого:	205	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
	Обед										
3 05 4,2	ТК № 3054.2 Икра морковная (рец. 54) Сб.1	40	0,88	1,84	4,35	37,48	0,02	13,58	2,05	12,26	0,49
3 08 6	ТК № 3086 Суп-лапша домашняя (рец. 86) Сб.1	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,3	11,82	0,35
220, 1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
262, 1	Фрикадельки из филе куриного	60	9,26	1,07	5,24	67,63	0,04		0,18	20,32	0,63
3 3 1	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
0,12	Сок фруктовый	135	0,405		22,941	88,785	0,027	0,054	8,1	6,75	1,215
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	25	1,65	0,3	8,55	44,269	0,044	0,019		8,75	0,975
	Итого:	551	21,656	13,295	66,679	469,564	0,289	13,788	26,449	102,09	5,133
	Уплотненный полдник										
487	Салат «Степной»	30	0,345	2,528	2,123	32,663	0,02		3,128	5,333	0,207
3 31 3,1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (рец. 313) Сб.1	100	5,733	4,058	25,758	162,5	0,142	0,075		9,883	3,042
3 29 5,1	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	58	7,211	5,945	5,674	105,367	0,048	0,097	1,972	28,613	0,822
314, 1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,27	Персики	95	0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,02	0,023	0,01		4,55	0,507
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	488	16,823	13,922	55,456	454,319	0,31	0,286	15,24	89,779	6,795

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС



Ежедневное меню на 23 августа 2024 г.

№ 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
	Завтрак										
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	149	2,583	2,781	10,927	80,063	0,05	0,169	0,834	163,681	0,169
34	Чай с молоком	159	1,696	1,696	13,144	74,624	0,011	0,064	0,382	59,625	0,943
100	Бутерброд с сыром	24,175/8,51	3,784	5,504	11,648	111,2	0,04	0,04	0,056	76,88	0,568
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	354	8,723	10,101	39,139	283,594	0,118	0,28	1,272	303,686	2,07
	Завтрак 2ой										
51	нежок	131									
	Итого:	131									
	Обед										
216,1	TK № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
3077	TK № 3077 Суп картофельный (рец. 77) Сб.1	150	1,41	1,7	9,98	60,75	0,08	0,05	7,2	15,51	0,7
249,5	Рыба треска для супа	15	2,69	0,12		11,85	0,01	0,01	0,09	4,95	0,11
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
3336,1	TK № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	110	2,273	3,557	10,368	82,61	0,028	0,037	18,874	60,995	0,889
250,1	Чотлеты	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
29,1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Хлеб пшеничный+	14	0,924	0,168	4,788	24,78	0,025	0,011		4,9	0,546
	Итого:	570	21,422	13,55	58,622	445,118	0,23	0,24	38,866	136,54	3,98
	Уплотненный полдник										
0,2	Икра морковная	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
317	TK № 3317 Макароны изделия отварные (рец. 317) Сб.1	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
57,1	Гуляш из говядины	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
1,12	Сок фруктовый	147	0,441		24,98	96,677	0,029	0,059	8,82	7,35	1,323
303	Шанежка с картофелем	52	5,207	5,653	29,959	191,546	0,064	0,064	3,517	103,267	0,638
0,09	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
0,27	Хлеб ржаной+	19	1,254	0,228	6,498	33,644	0,033	0,014		6,65	0,741
0,01	Персики	95	0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	565	29,254	19,333	108,007	710,657	0,324	0,406	27,817	196,783	7,397



День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

Ежедневное меню на 22 августа 2024 г.

№ 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
	Завтрак										
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
0,25	Батон нарезной	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
3 00 6	ТК № 3006 Масло (порциями) (рец. 6) Сб.1	4	0,032	2,904	0,056	26,4		0,008		0,96	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,249	0,021	0,009		4,2	0,468
	Итого:	351	7,351	7,353	38,261	247,439	0,164	0,405	1,768	366,474	1,59
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	190	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
0,14	Печенье	15									
	Итого:	205	4,94	5,067	8,993	98,547	0,051	0,203	0,988	194,281	0,089
	Обед										
486	Салат «Витаминный»	30	0,33	2,528	1,973	31,943	0,011		1,613	6,135	0,179
3 05 7,1	ТК № 3057.1 Борщ из св. капусты с картофелем (рец. 57) Сб.1	150	1,09	2,95	7,65	61,5	0,03	0,03	6,17	26,63	0,72
220, 1	Мясо для супа	14	3,64	2,38		35,98	0,007	0,021		4,2	0,21
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3					
15,1	Пудинг рыбный	69	10,925	3,105	4,83	91,195	0,058	0,092	0,529	42,47	0,69
31 8	ТК № 3318 Картофель отварной (рец. 318) Сб.1	110	2,099	3,163	16,876	104,39	0,11	0,073	15,4	10,734	0,853
25	Соус белый основной	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
12	Сок фруктовый	139	0,417		23,621	91,416	0,028	0,056	8,34	6,95	1,251
09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	546	19,856	15,51	60,739	457,924	0,27	0,29	34,605	116,544	4,548
	Уплотненный полдник										
9,	Сырники с морковью	174	27,357	9,86	37,12	339,203	0,106	0,309	1,131	171,68	1,315
3,	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	Хлеб пшеничный+	29	1,914	0,348	9,918	51,33	0,051	0,022		10,15	1,131
3	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
11	Соль+	2									
	Итого:	390	30,331	10,908	62,208	458,773	0,167	0,445	166,065	206,218	6,35
	Итого за день:	1 492	62,478	38,838	170,202	1 262,683	0,652	1,343	203,426	883,517	12,576
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451



День: 3
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _ 1 КОРПУС

Ежедневное меню на 21 августа 2024 г.

№ 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
Завтрак											
271,1	TK № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	50	1,1	0,2	5,6	29	0,013	0,025	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
100	Бутерброд с сыром	26,011/8,51	3,994	5,81	12,295	117,378	0,042	0,042	0,059	81,151	0,6
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
0,32	Нектарин	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027		6	0,28
	Итого:	448	17,521	17,456	45,192	409,179	0,162	0,421	5,4	6	0,28
Завтрак 2ой											
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое	179	4,654	4,773	8,473	92,841	0,048	0,191	0,931	183,033	0,084
	Итого:	199	6,334	7,428	25,213	190,531	0,065	0,203	0,931	189,553	0,556
Обед											
3 05 2	TK № 3052 Икра баклажанная (рец. 52) Сб.1	40									
3 06 7	TK № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (рец. 67) Сб.1	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
260	Плов из птицы	140	13,23	11,165	23,415	246,75	0,035	0,079	0,359	29,488	1,374
222	Щель в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	496	16,385	14,28	67,075	455,501	0,101	0,645	15,809	109,733	3,649
Уплотненный полдник											
15,1	TK № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,013	0,025	5	11,5	0,3
54,1	Печень по-деревенски	60	9,52	6,48	4,73	115,32	0,11	0,11	6,15	28,92	2,98
32 2	TK № 3322 Пюре картофельное с морковью (рец. 322) Сб.1	120	2,29	3,7	14,42	100,08	0,1	0,09	12,6	29,98	0,8
09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,332	0,028	0,012		5,6	0,624
0,1	Кисель из яблок	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
01	Соль+	3									
	Итого:	399	13,466	10,622	55,872	374,182	0,251	0,237	36,8	92,9	5,231

УТВЕРЖДАЮ"



Заведующий ИБДОУ
г. Нижневартовска ДС №27
"Фидиплок"
Сингизова Ю. Ю.
М. П. Ю. 19 августа 2024 г.
Подпись: *[Signature]*

День: 2
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

**Ежедневное меню
на 20 августа 2024 г.**

№ рецептуры	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
Завтрак											
150, 1	Суфле творожное	80	11,467	6,133	11,867	145,867	0,04	0,173	0,213	103,667	0,44
183	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
268	Бутерброды с маслом	5,517/3 5,444	3,464	10,674	20,67	192,276	0,071	0,042		13,148	0,877
36	Какао на молоке	185	6,278	7,289	21,354	171,742	0,074	0,296	2,405	224,874	0,839
0,02	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,02	0,023	0,01		4,55	0,507
	Итого:	449	24,051	25,047	80,246	632,779	0,245	0,63	12,132	361,567	3,858
Завтрак 2ой											
0,24	Йогурт+	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
	Итого:	150	9,868	2,961	6,908	92,368		0,058	1,184	244,737	0,197
Обед											
3 05 3	ТК № 3053 Икра кабачковая (рец. 53) Сб.1	40	0,366	1,88	2,37	27,84	0,01	0,01	2,21	7,26	0,24
101, 1	Суп-пюре из зеленого горошка	152	1,925	2,432	7,195	58,267	0,041	0,041	1,327	33,967	0,345
220, 1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
234, 5	Рыба минтай припущенная	60	15,87	0,77	0,51	72,08	0,525	0,075	1,365	29,47	0,42
3 32 1	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	121	2,47	3,872	16,486	110,715	0,111	0,091	14,651	29,826	0,817
0,12	Сок фруктовый	137	0,411		23,281	90,1	0,027	0,055	8,22	6,85	1,233
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,02	0,023	0,01		4,55	0,507
	Итого:	553	27,401	13,51	54,588	444,722	0,747	0,311	27,84	126,923	3,861
Уплотненный полдник											
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
34	Плюшка новомосковская	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55
03	Калуста свежая, тушенная с говядиной	160	15,787	5,707	8,992	150,443	0,139	1,632	59,584	68,64	2,443
09	Хлеб ржаной+	9	0,594	0,108	3,078	15,937	0,016	0,007		3,15	0,351
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
10, 1	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62
01	Соль+	3									
	Итого:	494	26,643	14,069	69,823	508,663	0,275	1,678	100,86	109,753	4,831
	Итого за день:	1 646	87,963	55,587	211,565	1 678,53 2	1,267	2,678	142,017	842,98	12,748
	Итого среднее за 10 дней:		68,592	52,521	238,824	1 696,037	1,049	4,11	120,708	734,844	18,451

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 185 руб.

"УТВЕРЖДАЮ"



День: 1
Неделя: 1
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

Ежедневное меню на 19 августа 2024 г.

№ 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
Завтрак											
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
2,1	Каша пшеничная молочная	150	8,6	5	39,2	240,9	0,18	0,16	0,69	149,49	1,25
1	Масло в кашу	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
266,1	Бутерброды с повидлом	24,48/4/10,588	2,207	3,483	24,428	138,273	0,044	0,027	0,089	9,661	0,771
35,1	Кофейный напиток+	149	1,887	1,192	10,641	57,534	0,05	0,189	0,864	177,668	0,437
0,09	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,249	0,021	0,009		4,2	0,468
	Итого:	406	18,944	17,637	78,72	551,503	0,298	0,407	1,643	341,979	2,934
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	169	4,394	4,507	7,999	87,655	0,045	0,18	0,879	172,808	0,079
	Итого:	169	4,394	4,507	7,999	87,655	0,045	0,18	0,879	172,808	0,079
Обед											
3 05 4,1	ТК № 3054.1 Икра свекольная (рец. 54) Сб.1	40	0,94	1,84	4,92	40,04	0,02	13,58	2,69	15,3	0,71
3 07 6,1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (рец. 76) Сб.1	151	1,268	3,09	10,016	72,933	0,06	0,04	4,55	15,976	0,584
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
257,1	Гуляш из говядины	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
3	Соус томатный	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	565	30,308	15,67	96,496	542,938	0,368	13,856	15,223	97,446	5,296
Уплотненный полдник											
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,03	0,04	80	3,2	0,2
319,02	Запеканка картофельная с овощами+	150					0,193	0,193	28,605	42,54	0,21
351	Пирожки сдобные печенье с сердцем	70	9,98	6,2	21,32	180,92	0,066	0,1	2,52	13,42	3,16
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048
133	Кисель из плодов шиповника	150	0,02		18,51	78,5		0,03	26,4	6,56	1,4
0,09	Хлеб ржаной+	17	1,122	0,204	5,814	30,103	0,03	0,013		5,95	0,663
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	480	13,562	8,124	56,724	359,443	0,366	0,415	137,609	107,686	6,548

УТВЕРЖДАЮ"



**Ежедневное меню
на 15 августа 2024 г.**

День: 4
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

№ 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
	Завтрак										
310, 1	TK № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	40	1,24	0,08	2,6	16,08	0,04	0,02	4	8	0,28
24,1 33	Омлет с сыром	90	11,4	11,7	1,8	156	0,045	0,27	0,21	167,175	1,485
0,2	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
1,1	Батон нарезной	27	2,052	0,243	12,609	62,001	0,043	0,016		6,21	0,513
0,09	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
0,02	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Бананы	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	Итого:	446	17,017	16,294	40,487	420,644	0,184	0,429	13,806	198,677	4,62
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипяченое	179	4,654	4,773	8,473	92,841	0,048	0,191	0,931	183,033	0,084
0,14	Печенье	20									
	Итого:	199	4,654	4,773	8,473	92,841	0,048	0,191	0,931	183,033	0,084
	Обед										
0,09	Хлеб ржаной+	19	1,254	0,228	6,498	33,644	0,033	0,014		6,65	0,741
216, 1	TK № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
32,1	TK № 82.1 Суп крестьянский с шеном (рец. 134) Сб.2	151	1,067	1,5	5,668	40,468	0,03	0,02	4,983	12,986	0,362
220, 1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
256, 1	Рыба треска, тушенная с овощами	80	7,66	3,85	2,2	74	0,05	0,04	1,96	22,1	0,47
67, 1	Картофельное пюре запеченное	105	2,742	2,508	17,967	105,233	0,111	0,093	9,234	32,387	0,939
1,12	Сок фруктовый	142	0,426		24,131	93,389	0,028	0,057	8,52	7,1	1,278
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	558	16,874	9,991	61,443	398,994	0,295	0,272	37,197	98,898	4,731
	Уплотненный полдник										
80, 1	Вареники ленивые	110	13,567	13,072	19,213	249,425	0,055	0,22	0,183	119,973	0,715
30	Масло сливочное для подачи к блюдам	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
24	Йогурт+	86	5,658	1,697	3,961	52,958		0,033	0,679	140,316	0,113
28	Компот из смеси сухофруктов	160	1,173		35,627	139,776	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
	Хлеб пшеничный+	26	1,716	0,312	8,892	46,02	0,046	0,02		9,1	1,014
09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,498	0,042	0,018		8,4	0,936

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС



Ежедневное меню на 14 августа 2024 г.

№ рецептуры	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
	Завтрак										
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
1	Масло в кашу	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
6,1	Каша манная молочная	149	5,96	3,874	25,628	162,311	0,06	0,149	0,715	147,808	0,318
34	Чай с молоком	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89
266	Бутерброды с джемом	24,752/3/10,775	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	402	16,171	15,89	70,651	491,753	0,141	0,265	1,555	218,538	2,292
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
	Итого:	149	3,874	3,973	7,053	77,281	0,04	0,159	0,775	152,357	0,07
	Обед										
3 03 3	ТК № 3033 Салат из свеклы (рец. 33) Сб.1	40	0,57	2,44	3,34	37,56	0,01	0,02	3,8	14,06	0,53
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	150	1,08	2,32	6,09	49,53	0,04	0,03	5,1	12,15	0,41
220, 1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
236, 1	Печень по – рогановски	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21
3 31 6	ТК № 3316 Рис припущенный (рец. 316) Сб.1	80	1,94	2,293	19,56	106,64	0,013	0,007		1,287	0,273
273, 1	Компот из апельсинов	150	0,338		20,5	84,05	0,012	0,011	9,675	17,64	0,18
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	29	1,914	0,348	9,918	51,352	0,051	0,022		10,15	1,131
	Итого:	548	19,087	18,046	67,428	510,172	0,297	0,132	36,408	97,382	6,464
	Уплотненный полдник										
816, 1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
246, 1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски	200	22,533	16,907	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,669
240, 8	Пирожки простые печенье с яблоками	60	3,429	1,474	28,509	140,571	0,069	0,034	0,206	12,171	0,977
0,12	Сок фруктовый	156	0,468		26,51	102,596	0,031	0,062	9,36	7,8	1,404
	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 г.Нижневартовска ДС №27
 "Филиппок"
 Сингизова О.Ю.
 М.П. 13 августа 2024 г.
 Подпись



Ежедневное меню на 13 августа 2024 г.

№ рецептуры	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
	Завтрак										
144, 2	Залежанка из творога	75	11,948	12,443	6,075	181,556	0,038	0,195	0,173	111,375	0,495
183	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
35,1	Кофейный напиток+	191	2,419	1,528	13,64	73,751	0,064	0,242	1,108	227,748	0,56
500	Бутерброд с сыром (на батоне)	24,418/ 10,4	3,886	3,206	12,92	97,92	0,034	0,034	0,136	89,857	0,398
0,0°	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	350	19,803	18,056	39,725	396,729	0,161	0,496	1,43	441,959	2,095
	Завтрак 2ой										
51	Снежок	189									
0,18	Вафли	15	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
	Итого:	204	0,36	0,315	9	39,06	0,004	0,002		1,125	0,068
	Обед										
3 05 4,2	ТК № 3054.2 Икра морковная (рец. 54) Сб.1	40	0,88	1,84	4,35	37,48	0,02	13,58	2,05	12,26	0,49
3 08 6	ТК № 3086 Суп-лапша домашняя (рец. 86) Сб.1	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,01	0,3	11,82	0,35
220, 1	Мясо для супа	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
262, 1	Фрикадельки из филе куриного	60	9,26	1,07	5,24	67,63	0,04		0,18	20,32	0,63
3 32 1	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	110	2,246	3,52	14,988	100,65	0,101	0,083	13,319	27,115	0,743
0,12	Сок фруктовый	140	0,42		23,791	92,073	0,028	0,056	8,4	7	1,26
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
0,09	Хлеб ржаной+	26	1,716	0,312	8,892	46,04	0,046	0,02		9,1	1,014
	Итого:	557	21,737	13,307	67,87	474,623	0,292	13,791	26,749	102,69	5,216
	Уплотненный полдник										
487	Салат «Степной»	29	0,334	2,443	2,052	31,574	0,02		3,023	5,155	0,2
3 29 5,1	Рулет с луком и яйцом (с молоком)	58	7,211	5,945	5,674	105,367	0,048	0,097	1,972	28,613	0,822
3 31 3,1	ТК № 3313.1 Каша гречневая рассыпчатая (рец. 313) Сб.1	100	5,733	4,058	25,758	162,5	0,142	0,075		9,883	3,042
3 14, 1	Соус томатный	20	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,09	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,02	0,023	0,01		4,55	0,507
33	Чай с сахаром	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
0,27	Персики	95	0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
	Хлеб пшеничный+	19	1,254	0,228	6,498	33,63	0,033	0,014		6,65	0,741
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	486	16,745	13,826	55,043	451,46	0,308	0,286	15,135	89,251	6,749

УТВЕРЖДАЮ"



День: 1
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли _1 КОРПУС

Ежедневное меню на 12 августа 2024 г.

№ 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
	Завтрак										
7,1	Каша пшеничная молочная	152	8,816	4,155	38,608	230,432	0,142	0,182	0,709	141,309	2,017
1	Масло в кашу	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
268	Бутерброды с маслом	4/21,58	2,197	6,769	13,108	121,931	0,045	0,027		8,338	0,556
36	Какао на молоке	183	6,21	7,21	21,123	169,885	0,073	0,293	2,379	222,443	0,83
0,09	Хлеб ржаной+	18	1,188	0,216	6,156	31,874	0,032	0,014		6,3	0,702
	Итого:	382	18,434	20,528	79,031	573,94	0,291	0,522	3,088	379,11	4,11
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипячённое	172	4,472	4,587	8,141	89,211	0,046	0,183	0,894	175,876	0,08
	Итого:	172	4,472	4,587	8,141	89,211	0,046	0,183	0,894	175,876	0,08
	Обед										
3 02 8	ТК № 3028 Салат из свеклы с черносливом (рец. 28) Сб.1	40	0,61	2,06	5,26	41,99	0,01	0,02	3,46	16,89	0,64
3 06 6	ТК № 3066 Щи из св. капусты (рец. 66) Сб.1	149	1,013	2,871	3,983	45,892	0,02	0,358	11,94	29,939	0,397
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
220, 1	Мясо для супа	12	3,12	2,04		30,84	0,006	0,018		3,6	0,18
0,13	Сметана в суп	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
267, 1	Жаркое домашнему из свяжины	150	14,083	15,958	14,15	256,992	0,158		19,25	26,567	3,108
123, 2	Компот из свежих плодов груш	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Хлеб пшеничный+	11	0,726	0,132	3,762	19,47	0,019	0,008		3,85	0,429
	Итого:	529	20,538	23,786	39,873	454,651	0,236	0,424	37,835	107,281	5,92
	Уплотненный полдник										
214, 1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,03	0,04	80	3,2	0,2
112,4	Котлеты или биточки из кеты	66	8,679	4,103	3,586	85,976	0,198		0,803	31,119	0,737
105	Рис отварной	100	2,43	2,72	23,45	140,3	0,02	0,013		3,51	0,33
325	Соус белый основной	20	0,2	0,8	0,76	11,2		0,004		2,8	0,04
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,32	Нектарин	95	1,007	0,304	8,408	41,8	0,032	0,025	5,13	5,7	0,266
147, 1	Блины	62	4,237	2,583	26,247	130,303	0,083	0,031		11,346	0,827
0,17	Джем	13									
	Хлеб пшеничный+	22	1,452	0,264	7,524	38,94	0,039	0,017		7,7	0,858



День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

Ежедневное меню на 9 августа 2024 г.

№ 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
	Завтрак										
0,43	Слива	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)	151	2,617	2,819	11,073	81,137	0,05	0,171	0,846	165,879	0,171
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
100	Бутерброд с сыром	24/8,51	3,784	5,504	11,648	111,2	0,04	0,04	0,056	76,88	0,568
	Итого:	452	9,813	10,529	49,438	331,004	0,127	0,292	15,536	337,609	3,788
	Завтрак 2ой										
51	Снежок	150									
	Итого:	150									
	Обед										
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
3077	ТК № 3077 Суп картофельный (рец. 77) Сб.1	149	1,401	1,689	9,913	60,345	0,079	0,05	7,152	15,407	0,695
249,6	Рыба минтай для супа	15	2,43	0,17		11,25	0,02	0,02		6,45	0,14
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
250,1	Котлеты	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
3336,1	ТК № 3336.1 гуляш тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	110	2,273	3,557	10,368	82,61	0,028	0,037	18,874	60,995	0,889
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Хлеб пшеничный+	15	0,99	0,18	5,13	26,55	0,026	0,011		5,25	0,585
129,1	Кисель из клюквы	150	0,1		20,706	86,56			0,09	4,86	0,12
	Итого:	550	18,019	11,7	56,997	407,883	0,231	0,23	38,706	132,157	3,88
	Уплотненный полдник										
59,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
3317	ТК № 3317 Макароны изделия отварные (рец. 317) Сб.1	110	4,043	3,309	19,397	123,53	0,037	0,018		3,566	0,807
257,1	Гуляш из говядины	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
303	Шанежка с картофелем	52	5,207	5,653	29,959	191,546	0,064	0,064	3,517	103,267	0,638
0,12	Сок фруктовый	160	0,48		27,189	105,227	0,032	0,064	9,6	8	1,44
	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	465	27,87	16,462	97,875	639,777	0,303	0,336	19,537	173,333	6,342



День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

Ежедневное меню на 8 августа 2024 г.

№ 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
Завтрак											
17,4 0,25	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17
	Батон нарезной	25	1,9	0,225	11,675	57,408	0,04	0,015		5,75	0,475
3 00 6	ТК № 3006 Масло (порциями) (рец. 6) Сб.1	4	0,032	2,904	0,056	26,4		0,008		0,96	0,008
35,1 0,0	Кофейный напиток+	159	2,014	1,272	11,355	61,395	0,053	0,201	0,922	189,592	0,466
	Хлеб ржаной+	12	0,792	0,144	4,104	21,249	0,021	0,009		4,2	0,468
	Итого:	350	7,338	7,345	38,19	247,053	0,164	0,403	1,762	365,282	1,587
Завтрак 2ой											
37,1 0,14	Молоко кипяченое	189	4,914	5,04	8,946	98,028	0,05	0,202	0,983	193,259	0,088
	Печенье	15									
	Итого:	204	4,914	5,04	8,946	98,028	0,05	0,202	0,983	193,259	0,088
Обед											
486	Салат «Витаминный»	30	0,33	2,528	1,973	31,943	0,011		1,613	6,135	0,179
3 05 7,1	ТК № 3057.1 Борщ из св. капусты с картофелем (рец. 57) Сб.1	149	1,083	2,93	7,599	61,09	0,03	0,03	6,129	26,452	0,715
220, 1	Мясо для супа	14	3,64	2,38		35,98	0,007	0,021		4,2	0,21
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
115,	Тудинг рыбный	64	10,133	2,88	4,48	84,587	0,053	0,085	0,491	39,392	0,64
3 31 8	ГК № 3318 Картофель отварной (рец. 318) Сб.1	110	2,099	3,163	16,876	104,39	0,11	0,073	15,4	10,734	0,853
325	Соус белый основной	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
0,12	Сок фруктовый	139	0,417		23,621	91,416	0,028	0,056	8,34	6,95	1,251
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	540	19,057	15,265	60,338	450,906	0,265	0,283	34,525	113,289	4,493
Уплотненный полдник											
179, 1	Сырники с морковью	164	25,784	9,293	34,987	319,709	0,1	0,292	1,066	161,813	1,239
183	Соус сметанный	35	0,56	0,7	1,96	16,94		0,014	0,014	7,728	0,056
	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
143, 1	Напиток из плодов шиповника	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
0,01	Соль+	2								7,36	0,058
	Итого:	381	28,824	10,353	60,417	441,049	0,163	0,428	166	196,701	6,313
	Итого за день:	1 475	60,134	38,004	167,89	1 237,036	0,643	1,316	203,27	868,53	12,482
	Итого среднее за 10 дней:		68,653	52,64	239,483	1 698,825	1,048	4,109	120,708	734,714	18,46



День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

Ежедневное меню на 7 августа 2024 г.

№ 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
	Завтрак										
271,1	TK № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	50	1,1	0,2	5,6	29	0,013	0,025	2,4	2,5	0,2
15,1	Омлет натуральный	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
10,	Бутерброд с сыром	24,202/8,51	3,784	5,504	11,648	111,2	0,04	0,04	0,056	76,88	0,568
34	Чай с молоком	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
0,27	Персики	95	0,855	0,095	9,025	38,57	0,038	0,076	9,5	19	0,57
	Итого:	441	17,106	16,926	44,72	397,571	0,164	0,468	12,475	223,38	4,117
	Завтрак 2ой										
0,4	Пряники+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
37,1	Молоко кипячённое	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084
	Итого:	200	6,36	7,455	25,26	191,05	0,065	0,204	0,936	190,576	0,556
	Обед										
3 05 2	TK № 3052 Икра баклажанная (рец. 52) Сб.1	40									
3 06 7	TK № 3067 Щи из св. капусты с картофелем (рец. 67) Сб.1	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	0,49	11,08	26	0,48
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
260	Глов из птицы	140	13,23	11,165	23,415	246,75	0,035	0,079	0,359	29,488	1,374
128	Компот из смеси сухофруктов	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Итого:	496	16,385	14,28	67,075	455,501	0,101	0,645	15,809	109,733	3,649
	Уплотненный полдник										
215,1	TK № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,013	0,025	5	11,5	0,3
264,1	Печень по-деревенски	60	9,52	6,48	4,73	115,32	0,11	0,11	6,15	28,92	2,98
3 32 2	TK № 3322 Пюре картофельное с морковью (рец. 322) Сб.1	120	2,29	3,7	14,42	100,08	0,1	0,09	12,6	29,98	0,8
130,1	Кисель из яблок	150	0,2	0,2	30	123,4			13,05	5,86	0,44
0,09	Хлеб ржаной+	16	1,056	0,192	5,472	28,332	0,028	0,012		5,6	0,624
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	Итого:	399	13,466	10,622	55,872	374,182	0,251	0,237	36,8	92,9	5,231

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС



Ежедневное меню на 5 августа 2024 г.

№ 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
Завтрак											
2,1	Каша пшённая молочная	151	8,657	5,033	39,461	242,506	0,181	0,161	0,695	150,487	1,258
1	Масло в кашу	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,008		0,96	0,008
266,1	Бутерброды с повидлом	25,345/4/15	2,49	3,93	27,56	156	0,05	0,03	0,1	10,9	0,87
35,1	Кофейный напиток+	151	1,913	1,208	10,783	58,306	0,05	0,191	0,876	180,052	0,443
0,00	Хлеб ржаной+	13	0,858	0,156	4,446	23,02	0,023	0,01		4,55	0,507
	Итого:	363	13,95	13,231	82,299	506,256	0,304	0,4	1,67	346,949	3,086
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипячённое	171	4,446	4,56	8,094	88,692	0,046	0,182	0,889	174,853	0,08
	Итого:	171	4,446	4,56	8,094	88,692	0,046	0,182	0,889	174,853	0,08
Обед											
3 05 4,1	ТК № 3054.1 Икра свекольная (рец. 54) Сб.1	40	0,94	1,84	4,92	40,04	0,02	13,58	2,69	15,3	0,71
3 07 6,1	ТК № 3076.1 Рассольник ленинградский с перловкой (рец. 76) Сб.1	153	1,285	3,131	10,149	73,899	0,061	0,041	4,61	16,187	0,592
220,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
0,13	Сметана в суп	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
257,1	Уляш из говядины	60	14,5	4,32	2,95	107,16	0,07	0,13	1,02	13,76	1,35
103,1	Макаронные изделия отварные	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086
314,1	Соус томатный	15	0,255	0,675	1,17	12	0,003	0,003	0,42	3	0,105
273,4	Напиток лимонный	150	0,34		16,99	69,75	0,004		3,99	4,395	0,101
0,09	Хлеб ржаной+	22	1,452	0,264	7,524	38,957	0,039	0,017		7,7	0,858
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	569	30,457	15,735	97,313	547,445	0,372	13,858	15,284	98,357	5,382
Уплотненный полдник											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,44	2,28	24,24	0,012	0,024	0,084	17,976	0,048
319,02	Запеканка картофельная с овощами+	150					0,193	0,193	28,605	42,54	0,21
132	Кисель из кураги	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45

УТВЕРЖДАЮ*

Заведующий МБДОУ
г.Нижневартовска ЦО № 47
Филиппов
Синцова Ю. Ю.
1 августа 2024 г.
Подпись Филиппов



День: 5
Неделя: 2
Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

**Ежедневное меню
на 2 августа 2024 г.**

№ 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
	Завтрак										
0,3	Яйцо отварное	52	5,425	4,914	0,299	67,123	0,003	0,015			
268	Бутерброды с маслом	4/23,89 3	2,366	7,29	14,116	131,31	0,048	0,029		8,979	0,599
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)	151	2,617	2,819	11,073	81,137	0,05	0,171	0,846	165,879	0,171
34	Чай с молоком	151	1,611	1,611	12,483	70,869	0,01	0,06	0,362	56,625	0,896
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	392	12,679	16,753	41,391	368,148	0,13	0,283	1,208	234,983	2,056
	Завтрак 2ой										
37,1	Молоко кипяченое	187	4,862	4,987	8,851	96,991	0,05	0,199	0,972	191,214	0,087
0,15	Мармелад	15	0,015		11,91	48,15				0,6	0,06
	Итого:	202	4,877	4,987	20,761	145,141	0,05	0,199	0,972	191,814	0,147
	Обед										
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,52	0,04	1,96	10,28	0,03	0,04	80	3,2	0,2
3 08 2,1	ТК № 3082.1 Суп картофельный с макаронными изделиями (рец. 82) Сб.1	140	1,503	1,587	9,604	58,66	0,065	0,037	4,62	13,776	0,607
220,1	Мясо для супа	15	3,9	2,55		38,55	0,008	0,023		4,5	0,225
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
240	Тефтели из печени с рисом	60	7,67	8,36	13,05	158	0,11	0,68	5,6	50,2	2,43
3 33 6,1	ТК № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	110	2,273	3,557	10,368	82,61	0,028	0,037	18,874	60,995	0,889
139,1	Напиток клюквенный	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
	Хлеб пшеничный+	11	0,726	0,132	3,762	19,47	0,019	0,008		3,85	0,429
0,09	Хлеб ржаной+	24	1,584	0,288	8,208	42,498	0,042	0,018		8,4	0,936
	Итого:	551	18,301	16,518	62,698	469,728	0,302	0,848	114,404	153,476	5,926
	Уплотненный полдник										
59,1	Икра овощная	40	1	2,7	4,7	41,5	0,03	0,03	5,4	19,7	0,46
320,1	Рулет картофельный с яйцом	130	7,315	9,181	27,329	220,857	0,16	0,211	20,296	36,114	1,819
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
0,02	Бананы	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,09	Хлеб ржаной+	15	0,99	0,18	5,13	26,561	0,026	0,011		5,25	0,585
	Хлеб пшеничный+	21	1,386	0,252	7,182	37,17	0,037	0,016		7,35	0,819
0,12	Сок фруктовый	180	0,54		30,588	118,38	0,036	0,072	10,8	9	1,62



День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЛЕТО-ОСЕНЬ ясли (примерное) 2024 г. КОРПУС 1
 Возрастная категория: Дети-ясли_1 КОРПУС

Ежедневное меню на 1 августа 2024 г.

№ 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
Завтрак											
310,1	TK № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	41	1,271	0,082	2,665	16,482	0,041	0,021	4,1	8,2	0,287
24,1	Омлет с сыром	90	11,4	11,7	1,8	156	0,045	0,27	0,21	167,175	1,485
33	Чай с сахаром	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
0,43	Слива	95	1,045	0,38	10,07	45,866	0,009	0,009	14,25	31,35	1,71
0,1	Батон нарезной	27	2,052	0,243	12,609	62,001	0,043	0,016		6,21	0,513
1,1	Масло	4	0,048	4,056	0,072	36,96		0,008		1,344	0,008
0,09	Хлеб ржаной+	10	0,66	0,12	3,42	17,708	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	447	16,668	16,581	30,672	383,977	0,156	0,343	18,656	222,627	5,197
Завтрак 2ой											
37,1	Молоко кипяченое	181	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
0,14	Печенье	20									
	Итого:	201	4,706	4,827	8,567	93,879	0,048	0,193	0,941	185,079	0,084
Обед											
216,1	TK № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	40	0,44	0,08	1,52	8,56	0,02	0,02	10	5,6	0,36
82,1	TK № 82.1 Суп крестьянский с пшеном (рец. 134) Сб.2	150	1,06	1,49	5,63	40,2	0,03	0,02	4,95	12,9	0,36
22,1	Мясо для супа	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
222	Зелень в суп	1	0,025	0,005	0,04	0,3		0,005	2,5	5,575	0,04
256,4	Рыба минтай, тушенная в томате с овощами	80	5,653	2,72	2,987	59,733	0,013	0,013	5,4	21,693	0,667
167,1	Картофельное пюре запеченное	105	2,742	2,508	17,967	105,233	0,111	0,093	9,234	32,387	0,939
0,12	Сок фруктовый	137	0,411		23,281	90,1	0,027	0,055	8,22	6,85	1,233
0,09	Хлеб ржаной+	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
	Хлеб пшеничный+	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	553	14,911	8,863	61,684	382,942	0,259	0,244	40,304	98,505	4,919
Уплотненный полдник											
180,1	Вареники ленивые	110	13,567	13,072	19,213	249,425	0,055	0,22	0,183	119,973	0,715
230	Масло сливочное для подачи к блюдам	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008
	Хлеб пшеничный+	26	1,716	0,312	8,892	46,02	0,046	0,02		9,1	1,014
0,24	Йогурт+	92	6,053	1,816	4,237	56,653		0,036	0,726	150,105	0,121
128	Компот из смеси сухофруктов	160	1,173		35,627	139,776	0,011	0,064	1,995	46,315	1,248
0,09	Хлеб ржаной+	25	1,65	0,3	8,55	44,269	0,044	0,019		8,75	0,975