

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
 Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус



### Ежедневное меню

№ 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	
	<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая+	150										
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>									<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Завтрак</b>										<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	50	0,93	0,188	7,026	270,825	0,01	0,01	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	
266	Бутерброды с джемом+	24,545/4,091/16,364	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565	
32,1	Чай+	180	0,72	0,24	0,12	5,04		0,036	0,36	17,808	2,952	
	<b>Итого:</b>	<b>365</b>	<b>12,704</b>	<b>12,943</b>	<b>32,575</b>	<b>533,592</b>	<b>0,096</b>	<b>0,326</b>	<b>3,288</b>	<b>90,399</b>	<b>5,157</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>											
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09	
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>	
	<b>Обед</b>											
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4		
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
236	Печень по – строгановски+	60	7,12	6,32	4,32	102,6	0,143		15,28	19,82	3,21	
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17	
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
103,1	Макаронные изделия отварные+	110	8,976	3,168	54,901	168,19	0,168	0,066		20,614	1,195	
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,01	Соль+	3								11,04	0,087	
311,1	Томаты консервированные порциями+	30	0,33	0,03	1,05	18	0,006	0,009	6,75	4,5	0,36	
	<b>Итого:</b>	<b>561</b>	<b>25,686</b>	<b>16,988</b>	<b>101,181</b>	<b>555,813</b>	<b>0,46</b>	<b>0,188</b>	<b>34,3</b>	<b>128,614</b>	<b>7,562</b>	
	<b>Полдник</b>											
34	Чай с молоком+	150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
334	Плюшка новомосковская+	50	3,417	3	27,208	150	0,072		0,026	15,083	0,55	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,017</b>	<b>4,6</b>	<b>39,608</b>	<b>220,4</b>	<b>0,082</b>	<b>0,06</b>	<b>0,386</b>	<b>71,333</b>	<b>1,44</b>	
	<b>Ужин</b>											
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	160	18,027	13,525	8,864	229,6	0,24		10,8	43,392	1,335	
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
203,1	Напиток брусничный+	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>20,407</b>	<b>13,925</b>	<b>38,624</b>	<b>358,5</b>	<b>0,303</b>	<b>0,033</b>	<b>14,72</b>	<b>67,802</b>	<b>2,825</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 751</b>	<b>63,851</b>	<b>48,494</b>	<b>221,299</b>	<b>1 708,851</b>	<b>0,968</b>	<b>0,625</b>	<b>209,444</b>	<b>380,098</b>	<b>19,075</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,276</b>	<b>60,207</b>	<b>237,603</b>	<b>1 745,481</b>	<b>15,06</b>	<b>2,079</b>	<b>162,968</b>	<b>726,206</b>	<b>16,345</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ / Федерягина В. И.

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
 Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус



Ежедневное меню

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
	<b>Завтрак</b>										
182,3	Соус сладкий+	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,053	0,114	0,3	92,1	0,06
144,2	Залепанка из творога+	160	25,488	26,544	12,96	387,32	0,08	0,416	0,368	237,6	1,056
36,2	Какао на молоке	165	3,806	3,41	15,393	107,503	0,066		2,145	198,374	0,198
268	Бутерброды с маслом+	8,75/26,25	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543
	<b>Итого:</b>	<b>390</b>	<b>33,598</b>	<b>39,11</b>	<b>57,796</b>	<b>712,223</b>	<b>0,243</b>	<b>0,556</b>	<b>2,813</b>	<b>536,212</b>	<b>1,857</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,095</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>1,14</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,3	11,3			0,067	9	
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	150	1,33	3,02	9,29	70,31	0,04	0,04	4,45	19,07	0,77
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,7		25,7	0,005	0,015		3	0,15
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
250,1	Котлеты+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
314,1	Соус томатный+	10	0,17	0,45	0,78	8	0,002	0,002	0,28	2	0,07
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
204,1	Гречка рассыпчатая+	110	6,611	1,716	33,429	158,477	0,176	0,095		14,333	3,366
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>23,841</b>	<b>16,556</b>	<b>77,249</b>	<b>532,81</b>	<b>0,336</b>	<b>0,394</b>	<b>195,207</b>	<b>121,913</b>	<b>10,943</b>
	<b>Полдник</b>										
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	50	3,129	1,814	20,286	110	0,057	0,029	0,343	10,571	0,629
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,029</b>	<b>5,814</b>	<b>27,386</b>	<b>187,8</b>	<b>0,097</b>	<b>0,189</b>	<b>1,123</b>	<b>163,951</b>	<b>0,699</b>
	<b>Ужин</b>										
0,18	Вафли+	20	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09
223	Макаронник с говядиной+	160	26,375	25,4	33,13	466,38	0,226		2,04	104,7	6,07
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	Аскорбиновая кислота--	1									
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	180	0,12		27,01	92,136			0,396	12,672	0,588
	<b>Итого:</b>	<b>391</b>	<b>28,955</b>	<b>26,18</b>	<b>82,4</b>	<b>663,696</b>	<b>0,284</b>	<b>0,025</b>	<b>2,436</b>	<b>129,372</b>	<b>7,918</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 851</b>	<b>94,847</b>	<b>87,756</b>	<b>264,78</b>	<b>2 179,464</b>	<b>0,997</b>	<b>1,258</b>	<b>211,079</b>	<b>968,048</b>	<b>22,558</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,276</b>	<b>60,207</b>	<b>237,603</b>	<b>1 745,481</b>	<b>15,06</b>	<b>2,079</b>	<b>162,968</b>	<b>726,206</b>	<b>16,345</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ / Федерягина В. И.



День: 3  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус



### Ежедневное меню

№ 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
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
	<b>Завтрак</b>										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
8,1	Каша кукурузная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>13,227</b>	<b>12,11</b>	<b>49,586</b>	<b>346,531</b>	<b>70,933</b>	<b>0,373</b>	<b>1,638</b>	<b>447,044</b>	<b>1,859</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,23	Груша+	95	0,38	0,028	9,025	38,522	0,019	0,028	4,75	18,05	2,185
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,028</b>	<b>9,025</b>	<b>38,522</b>	<b>0,019</b>	<b>0,028</b>	<b>4,75</b>	<b>18,05</b>	<b>2,185</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
261	Котлеты рубленные из птицы*+	50	8,025	7,233	8,317	130,833	0,058	0,083	0,45	21,417	0,808
528	Соус красный основной+	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	20	3,608	0,264	0,416	18,2	0,016	0,024	0,368	9,848	0,208
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
0,04	Сок тыквенный+	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>19,322</b>	<b>13,174</b>	<b>68,845</b>	<b>475,127</b>	<b>0,349</b>	<b>0,317</b>	<b>29,545</b>	<b>134,778</b>	<b>4,847</b>
	<b>Полдник</b>										
281	Кефир с сахаром	150	4,028	3,472	5,556	69,444	0,056	0,241	0,972	166,667	0,139
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	<b>Итого:</b>	<b>170</b>	<b>5,708</b>	<b>6,127</b>	<b>22,296</b>	<b>167,134</b>	<b>0,073</b>	<b>0,253</b>	<b>0,972</b>	<b>173,187</b>	<b>0,611</b>
	<b>Ужин</b>										
	Аскорбиновая кислота--	1									
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	60	7,29	14,29	10,37	192,25	0,06	0,06	5,325	19,49	1,53
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	120	1,68	9,14	8,74	124,82	0,04	0,04	11,24	33,96	0,904
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>361</b>	<b>12,05</b>	<b>23,79</b>	<b>62,77</b>	<b>501,21</b>	<b>0,163</b>	<b>0,183</b>	<b>18,435</b>	<b>107,37</b>	<b>4,774</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 753</b>	<b>50,687</b>	<b>55,229</b>	<b>212,522</b>	<b>1 528,525</b>	<b>71,536</b>	<b>1,152</b>	<b>55,34</b>	<b>889,428</b>	<b>14,278</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,276</b>	<b>60,207</b>	<b>237,603</b>	<b>1 745,481</b>	<b>15,06</b>	<b>2,079</b>	<b>162,968</b>	<b>726,206</b>	<b>16,345</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ / Федерягина В. И.



День: 4  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ г.  
Нижевартовска ДС №41 "Росинка"  
Ротова Р. А.  
М.П.  
Подпись



### Ежедневное меню

№ 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
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	200								9	0,002
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>								<b>9</b>	<b>0,002</b>
	<b>Завтрак</b>										
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
322	Каша ячневая молочная++	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
100,2	Бутерброд с сыром+	30/5/10, 638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>15,447</b>	<b>12,397</b>	<b>65,887</b>	<b>440,493</b>	<b>0,181</b>	<b>0,294</b>	<b>1,174</b>	<b>323,9</b>	<b>2,519</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,125</b>	<b>36,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,028</b>	<b>36,1</b>	<b>33,25</b>	<b>0,095</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
245	Суп - лапша домашняя+	150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	40	0,4	0,04	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
227,1	Плов из отварной говядины+	180	11,7	12,96	34,5	301,6	0,1		6,12	26,9	2,48
245,1	Лапша домашняя+	12	1,535	0,468	7,928	42,118	0,021	0,018		4,77	0,218
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>598</b>	<b>34,105</b>	<b>30,308</b>	<b>85,374</b>	<b>751,238</b>	<b>0,345</b>	<b>0,106</b>	<b>26,36</b>	<b>114,34</b>	<b>6,894</b>
	<b>Полдник</b>										
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>3,663</b>	<b>2,414</b>	<b>55,664</b>	<b>259,8</b>	<b>0,069</b>	<b>0,081</b>	<b>1,836</b>	<b>20,336</b>	<b>0,821</b>
	<b>Ужин</b>										
486	Салат «Витаминный»	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239
112,1	Котлеты рыбные+	50	9,167	1,417	5,167	68,583	0,042	0,058	0,625	29,783	0,4
34,1	Чай с лимоном+	150	0,165	0,075	10,935	44,25	0,002	0,002	2,175	6,15	0,68
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
164,1	Картофель отварной+	110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>13,941</b>	<b>7,807</b>	<b>45,866</b>	<b>313,782</b>	<b>0,213</b>	<b>0,155</b>	<b>14,021</b>	<b>65,628</b>	<b>3,413</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 828</b>	<b>67,915</b>	<b>53,116</b>	<b>259,916</b>	<b>1 801,414</b>	<b>0,865</b>	<b>0,664</b>	<b>79,49</b>	<b>566,453</b>	<b>13,744</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,276</b>	<b>60,207</b>	<b>237,603</b>	<b>1 745,481</b>	<b>15,06</b>	<b>2,079</b>	<b>162,968</b>	<b>726,206</b>	<b>16,345</b>

Медсестра  / Федерягина В. И.



День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
 Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус

" УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МАДОУ г.  
 Нижневартовска ДС №41 "Росинка"

Ротова Р.А.

М.П.

Подпись



Ежедневное меню

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>.Питьевой режим</b>												
0,34	Вода питьевая+	150									6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>									<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
<b>Завтрак</b>												
2,1	Каша пшённая молочная+	160	9,173	5,333	41,813	256,96	0,192	0,171	0,736	159,456	1,333	
36	Какао на молоке+	160	5,429	6,304	18,468	148,533	0,064	0,256	2,08	194,485	0,725	
268	Бутерброды с маслом+	8,75/26,25	2,144	6,606	12,793	119	0,044	0,026		8,138	0,543	
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>16,746</b>	<b>18,244</b>	<b>73,074</b>	<b>524,493</b>	<b>0,3</b>	<b>0,453</b>	<b>2,816</b>	<b>362,079</b>	<b>2,601</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>												
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76	
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,38</b>	<b>7,695</b>	<b>44,713</b>	<b>0,019</b>	<b>0,038</b>	<b>171</b>	<b>38</b>	<b>0,76</b>	
<b>Обед</b>												
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+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)+	150	0,6	0,4	30,004	119,14	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	
267,1	Жаркое домашнему из говядины+	160	15,022	17,022	15,093	274,124	0,169		20,533	28,338	3,316	
0,01	Соль+	4								14,72	0,116	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	
	Аскорбиновая кислота--	1										
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>567</b>	<b>37,872</b>	<b>36,412</b>	<b>70,947</b>	<b>759,794</b>	<b>0,429</b>	<b>0,1</b>	<b>83,083</b>	<b>130,458</b>	<b>8,412</b>	
<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипячённое+	170	4,42	4,533	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	
0,4	Пряники+	30	2,52	3,983	25,11	146,535	0,026	0,018		9,78	0,708	
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>6,94</b>	<b>8,516</b>	<b>33,157</b>	<b>234,708</b>	<b>0,071</b>	<b>0,199</b>	<b>0,884</b>	<b>183,611</b>	<b>0,787</b>	
<b>Ужин</b>												
262,1	Фрикадельки из филе куриного	60	9,26	1,07	5,24	67,63	0,04		0,18	20,32	0,63	
481	Кисель из брусники	180	0,108	0,072	13,315	54,432			2,7	7,932	0,132	
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17	
276	Салат из консервированных овощей+	40	0,8	2,06	2	30,05	0,03	0,01	3,22	8,71	0,26	
103,1	Макаронные изделия отварные+	100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	
	<b>Итого:</b>	<b>410</b>	<b>20,308</b>	<b>6,442</b>	<b>80,725</b>	<b>358,112</b>	<b>0,276</b>	<b>0,093</b>	<b>6,1</b>	<b>66,202</b>	<b>3,278</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 777</b>	<b>82,627</b>	<b>69,994</b>	<b>265,598</b>	<b>1 921,821</b>	<b>1,094</b>	<b>0,883</b>	<b>263,883</b>	<b>787,099</b>	<b>15,839</b>	
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,276</b>	<b>60,207</b>	<b>237,603</b>	<b>1 745,481</b>	<b>15,06</b>	<b>2,079</b>	<b>162,968</b>	<b>726,206</b>	<b>16,345</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_ / Федерягина В. И.



День: 1  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус

"УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ г.г.  
Нижевартовска ДС №41 "Росинка"  
Ротова Р. А.  
М.П.  
Подпись



### Ежедневное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Завтрак</b>										
266	Бутерброды с джемом+	24,545/4,091/16,364	2,054	3,215	23,629	131,727	0,041	0,025	0,393	8,591	0,565
7,1	Каша пшеничная молочная+	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
32,1	Чай+	160	0,64	0,213	0,107	4,48		0,032	0,32	15,829	2,624
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>11,394</b>	<b>7,529</b>	<b>61,836</b>	<b>363,607</b>	<b>0,181</b>	<b>0,237</b>	<b>1,413</b>	<b>163,87</b>	<b>5,179</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,28	Апельсины+	95	0,855	0,19	7,695	34,371	0,038	0,003	57	32,3	0,285
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,855</b>	<b>0,19</b>	<b>7,695</b>	<b>34,371</b>	<b>0,038</b>	<b>0,003</b>	<b>57</b>	<b>32,3</b>	<b>0,285</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
300,2	Клецки+	15	0,874	0,83	3,612	25,434	0,012	0,021		10,329	0,095
272,1	Перловка отварная+	100	2,56	2,72	20,66	117	0,04			16,68	0,62
309,2	Огурцы консервированные порциями+	30	0,203	0,028	0,488	3	0,006	0,006	1,5	6,9	0,18
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
253,2	Суп картофельный с клецками+	150	2,06	2,86	13,69	88,8	0,066		6,918	15,32	0,624
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	60	14,63	1,52	0,28	72,95	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21
0,12	Сок персиковый+	150	0,45		25,49	98,65	0,03	0,06	9	7,5	1,35
	<b>Итого:</b>	<b>551</b>	<b>23,467</b>	<b>8,448</b>	<b>77,98</b>	<b>477,264</b>	<b>0,284</b>	<b>0,217</b>	<b>22,538</b>	<b>103,799</b>	<b>5,835</b>
	<b>Полдник</b>										
302,1	Сырная палочка+	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
281,3	Напиток кисломолочный "Снежок"	170	4,76	5,44	18,7	141,1	0,034	0,227	0,51	210,8	0,17
	<b>Итого:</b>	<b>240</b>	<b>13,356</b>	<b>31,074</b>	<b>53,574</b>	<b>545,98</b>	<b>0,13</b>	<b>0,323</b>	<b>0,664</b>	<b>346,908</b>	<b>0,994</b>
	<b>Ужин</b>										
314,1	Соус томатный+	10	0,17	0,45	0,78	8	0,002	0,002	0,28	2	0,07
216,1	Помидоры свежие порциями+	30	0,3	0,075	1,125	6,225	0,015	0,015	7,5	4,2	0,27
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78
112,2	Биточки рыбные+	60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48
167,2	Картофельное пюре запеченное+	150	3,93	3,58	25,63	150,33	0,158	0,133	13,19	46,26	1,34
143,1	Напиток из плодов шиповника+	150	0,5		13,21	51,3	0,01	0,1	164,92	9,3	3,79
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>17,22</b>	<b>6,045</b>	<b>53,785</b>	<b>333,555</b>	<b>0,27</b>	<b>0,335</b>	<b>186,64</b>	<b>104,5</b>	<b>6,73</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 811</b>	<b>66,291</b>	<b>53,286</b>	<b>254,869</b>	<b>1 754,777</b>	<b>0,903</b>	<b>1,114</b>	<b>268,255</b>	<b>758,127</b>	<b>19,024</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,276</b>	<b>60,207</b>	<b>237,603</b>	<b>1 745,481</b>	<b>15,06</b>	<b>2,079</b>	<b>162,968</b>	<b>726,206</b>	<b>16,345</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ / Федерягина В. И.



День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
 Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус



### Ежедневное меню

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Завтрак</b>										
100,2	Бутерброд с сыром+	30/5/10,638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>10,267</b>	<b>10,67</b>	<b>38,086</b>	<b>288,481</b>	<b>0,163</b>	<b>0,423</b>	<b>1,728</b>	<b>445,464</b>	<b>1,389</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,02	Бананы+	95	1,425	0,095	19,95	82,935	0,038	0,095	9,5	7,6	1,14
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>1,425</b>	<b>0,095</b>	<b>19,95</b>	<b>82,935</b>	<b>0,038</b>	<b>0,095</b>	<b>9,5</b>	<b>7,6</b>	<b>1,14</b>
	<b>Обед</b>										
220,1	Мясо для супа+	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3
528	Соус красный основной+	20	0,217	0,419	1,199	9,572	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,24	9,04			0,053	7,2	
80,1	Рассольник ленинградский+	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
255,1	Голубцы ленивые (с соусом основным)+	160	8,907	11,12	10,578	177,849	0,069		32,969	46,356	1,938
0,09	Хлеб ржаной+	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56
	Аскорбиновая кислота--	1									
64,1	Салат из свеклы+	40	0,5	1,7	5	37,8	0,01	0,01	1,58	13,2	0,5
0,01	Соль+	3								11,04	0,087
	<b>Итого:</b>	<b>594</b>	<b>19,754</b>	<b>21,429</b>	<b>66,488</b>	<b>535,011</b>	<b>0,224</b>	<b>0,134</b>	<b>94,272</b>	<b>127,41</b>	<b>5,796</b>
	<b>Полдник</b>										
299,1	Слойка с повидлом+	50	3,743	9,464	31,264	120,2	0,066	0,066	0,046	18,198	0,526
281,4	Йогурт молочный питьевой	150	4,2	4,8	16,5	124,5	0,03	0,2	0,45	186	0,15
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>7,943</b>	<b>14,264</b>	<b>47,764</b>	<b>244,7</b>	<b>0,096</b>	<b>0,266</b>	<b>0,496</b>	<b>204,198</b>	<b>0,676</b>
	<b>Ужин</b>										
33	Чай с сахаром+	180	0,192		0,036	48,96		0,012	0,096	4,848	0,804
104,2	Картофельное пюре+	100	2,12	2,72	13,99	92,67	0,086	0,073	7,206	24,69	0,73
478	Оладьи из печени (запеченные)	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>13,562</b>	<b>9,71</b>	<b>30,396</b>	<b>315,73</b>	<b>0,329</b>	<b>10,118</b>	<b>26,282</b>	<b>49,318</b>	<b>7,064</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 764</b>	<b>52,951</b>	<b>56,169</b>	<b>202,685</b>	<b>1 466,857</b>	<b>0,85</b>	<b>11,035</b>	<b>132,278</b>	<b>840,739</b>	<b>16,067</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,276</b>	<b>60,207</b>	<b>237,603</b>	<b>1 745,481</b>	<b>15,06</b>	<b>2,079</b>	<b>162,968</b>	<b>726,206</b>	<b>16,345</b>

Медсестра  / Федерягина В. И.



День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
 Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус

Ежедневное меню



№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	<b>Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	150									
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								6,75	0,001
	<b>Завтрак</b>									<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
15,1	Омлет натуральный+	90	9	9,3	1,8	126	0,045	0,255	0,135	61,5	1,44
268	Бутерброды с маслом+	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
312,2	Икра кабачковая порционная+	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35
36	Какао на молоке+	180	6,108	7,092	20,777	167,1	0,072	0,288	2,34	218,796	0,816
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>18,408</b>	<b>30,592</b>	<b>39,747</b>	<b>503,1</b>	<b>0,182</b>	<b>0,603</b>	<b>5,975</b>	<b>311,096</b>	<b>3,226</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,29	Яблоко+	95	0,038	0,038	9,31	40,546	0,028	0,019	156,75	15,2	2,09
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,038</b>	<b>0,038</b>	<b>9,31</b>	<b>40,546</b>	<b>0,028</b>	<b>0,019</b>	<b>156,75</b>	<b>15,2</b>	<b>2,09</b>
	<b>Обед</b>										
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
70,1	Борщ сибирский+	150	2,3	2,5	9,2	68,9	0,04	0,03	4,67	29,74	0,96
	Аскорбиновая кислота--	1									
239,1	Мясо для супа (куры)+	15	11,97	11,445	0,143	151,2	0,068		1,695	17,768	1,05
128	Компот из смеси сухофруктов+	150	1,1		33,4	131,04	0,01	0,06	1,87	43,42	1,17
106,1	Рис припущенный+	110	2,53	2,475	25,025	145,288	0,033	0,019		3,553	0,349
215,1	Огурцы свежие порциями+	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2
0,09	Хлеб ржаной+	35	2,31	0,42	11,97	61,976	0,061	0,026		12,25	1,365
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	10	1,39	4,61	4,94	66,6		0,002	0,013	1,398	0,006
115,1	Пудинг рыбный+	50	7,917	2,25	3,5	66,083	0,042	0,067	0,383	30,775	0,5
0,13	Сметана в суп+	6	0,18	0,6	0,18	6,78			0,04	5,4	
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>573</b>	<b>30,047</b>	<b>24,35</b>	<b>89,237</b>	<b>702,968</b>	<b>0,264</b>	<b>0,223</b>	<b>16,471</b>	<b>176,973</b>	<b>5,795</b>
	<b>Полдник</b>										
149,1	Ватрушка с повидлом+	60	4,44	1,9	42,44	186,39	0,08	0,05	0,06	15,92	1,18
37,1	Молоко кипяченое+	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07
	<b>Итого:</b>	<b>210</b>	<b>8,34</b>	<b>5,9</b>	<b>49,54</b>	<b>264,19</b>	<b>0,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,84</b>	<b>169,3</b>	<b>1,25</b>
	<b>Ужин</b>										
262	Фрикадельки из птицы*+	50	6,946	5,346	4,5	93,846	0,038	0,054	0,246	17,385	0,615
139,1	Напиток клюквенный+	150	0,1		15,706	59,36			2,81	2,98	0,17
52,1	Салат из квашеной капусты+	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3
164,1	Картофель отварной+	110	2,189	2,585	16,874	105,259	0,102	0,073	9,071	11,014	0,924
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
	<b>Итого:</b>	<b>380</b>	<b>11,515</b>	<b>10,291</b>	<b>50,64</b>	<b>343,565</b>	<b>0,203</b>	<b>0,159</b>	<b>20,947</b>	<b>49,969</b>	<b>3,179</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 768</b>	<b>68,348</b>	<b>71,171</b>	<b>238,474</b>	<b>1 854,369</b>	<b>0,797</b>	<b>1,214</b>	<b>200,983</b>	<b>729,288</b>	<b>15,542</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,276</b>	<b>60,207</b>	<b>237,603</b>	<b>1 745,481</b>	<b>15,06</b>	<b>2,079</b>	<b>162,968</b>	<b>726,206</b>	<b>16,345</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ / Федерягина В. И.



День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус

" УТВЕРЖДАЮ"  
Заведующий МАДОУ г.  
Нижневартовска ДС №41 "Росинка"  
Рогова Р. А.  
М. П.  
Подпись



### Ежедневное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	<b>.Питьевой режим</b>										
0,34	Вода питьевая+	150								6,75	0,001
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
	<b>Завтрак</b>										
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13
34	Чай с молоком+	160	1,707	1,707	13,227	75,093	0,011	0,064	0,384	60	0,949
6,1	Каша манная молочная+	150	6	3,9	25,8	163,4	0,06	0,15	0,72	148,8	0,32
	<b>Итого:</b>	<b>351</b>	<b>10,207</b>	<b>12,337</b>	<b>39,087</b>	<b>295,843</b>	<b>70,871</b>	<b>0,214</b>	<b>1,114</b>	<b>317</b>	<b>1,399</b>
	<b>Завтрак 2ой</b>										
0,33	Киви+	95	0,76	0,38	7,695	44,713	0,019	0,038	171	38	0,76
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,38</b>	<b>7,695</b>	<b>44,713</b>	<b>0,019</b>	<b>0,038</b>	<b>171</b>	<b>38</b>	<b>0,76</b>
	<b>Обед</b>										
239,1	Мясо для супа (куры)+	20	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4
	Аскорбиновая кислота--	1									
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
0,09	Хлеб ржаной+	35	2,31	0,42	11,97	61,976	0,061	0,026		12,25	1,365
309,2	Огурцы консервированные порциями++	40	0,27	0,037	0,65	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24
123,2	Компот из свежих плодов груш+	150	0,12		9,078	34,68	0,005	0,008	0,645	11,96	0,735
259,1	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами+	180	9,92	2,03	16,22	122,81	0,16		19,33	33,74	1,71
85,1	Суп картофельный с крупой+	150	1,6	1,7	11,7	71,3	0,09	0,06	6,96	20,9	0,98
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>30,18</b>	<b>19,447</b>	<b>49,808</b>	<b>496,366</b>	<b>0,414</b>	<b>0,102</b>	<b>31,195</b>	<b>126,46</b>	<b>6,546</b>
	<b>Полдник</b>										
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
0,44	Сок фруктовый+	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>5,457</b>	<b>5,436</b>	<b>49,497</b>	<b>264,599</b>	<b>0,091</b>	<b>0,071</b>	<b>6,382</b>	<b>126,285</b>	<b>1,214</b>
	<b>Ужин</b>										
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
481	Кисель из брусники	150	0,09	0,06	11,096	45,36			2,25	6,61	0,11
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	150	14,8	5,35	8,43	141,04	0,13	1,53	55,86	64,35	2,29
216,1	Помидоры свежие порциями+	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36
	<b>Итого:</b>	<b>370</b>	<b>17,27</b>	<b>5,87</b>	<b>31,286</b>	<b>247,8</b>	<b>0,203</b>	<b>1,573</b>	<b>68,11</b>	<b>87,06</b>	<b>3,93</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 746</b>	<b>63,874</b>	<b>43,469</b>	<b>177,373</b>	<b>1 349,321</b>	<b>71,598</b>	<b>1,998</b>	<b>277,801</b>	<b>701,555</b>	<b>13,85</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,276</b>	<b>60,207</b>	<b>237,603</b>	<b>1 745,481</b>	<b>15,06</b>	<b>2,079</b>	<b>162,968</b>	<b>726,206</b>	<b>16,345</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ / Федерягина В. И.



День: 5  
Неделя: 2  
Сезон: Осень-Зима ясли 2023  
Возрастная категория: ДЕТИ-ЯСЛИ 1 корпус



### Ежедневное меню

№ 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	Ca	Fe
<b>.Питьевой режим</b>											
0,34	Вода питьевая+	150									
	<b>Итого:</b>	<b>150</b>								<b>6,75</b>	<b>0,001</b>
<b>Завтрак</b>											
5,1	Каша геркулес молочная+	150	6,1	5,1	21,9	158	0,12	0,17	0,72	155,8	0,89
100,2	Бутерброд с сыром+	30/5/10, 638	5,04	6,59	14,56	138	0,05	0,06	0,07	108,1	0,68
35,1	Кофейный напиток+	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
	<b>Итого:</b>	<b>355</b>	<b>13,167</b>	<b>12,97</b>	<b>47,886</b>	<b>357,781</b>	<b>0,223</b>	<b>0,433</b>	<b>1,718</b>	<b>454,684</b>	<b>2,039</b>
<b>Завтрак 2ой</b>											
0,21	Мандарины+	95	0,76	0,19	7,125	36,1	0,057	0,028	36,1	33,25	0,095
	<b>Итого:</b>	<b>95</b>	<b>0,76</b>	<b>0,19</b>	<b>7,125</b>	<b>36,1</b>	<b>0,057</b>	<b>0,028</b>	<b>36,1</b>	<b>33,25</b>	<b>0,095</b>
<b>Обед</b>											
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
60,1	Икра свекольная+	30	0,825	2,775	4,35	42,975	0,015	0,015	2,483	12,75	0,57
95,1	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками++	150	0,8	1,5	7,2	47,1	0,01	0,01	0,5	6,97	0,2
104,2	Картофельное пюре+	110	2,332	2,992	15,389	101,937	0,095	0,08	7,927	27,159	0,803
275	Компот из консервированных плодов+	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33
250,2	Биточки+	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,4	0,38	5,6		0,002		1,4	0,02
0,09	Хлеб ржаной+	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17
0,01	Соль+	4								14,72	0,116
	<b>Итого:</b>	<b>571</b>	<b>22,487</b>	<b>17,017</b>	<b>66,849</b>	<b>513,585</b>	<b>0,244</b>	<b>0,294</b>	<b>17,929</b>	<b>120,549</b>	<b>4,359</b>
<b>Полдник</b>											
182,3	Соус сладкий+	25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05
150,1	Суфле творожное+	60	8,6	4,6	8,9	109,4	0,03	0,13	0,16	77,75	0,33
33	Чай с сахаром+	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67
	<b>Итого:</b>	<b>235</b>	<b>10,56</b>	<b>6,725</b>	<b>22,805</b>	<b>232,2</b>	<b>0,074</b>	<b>0,235</b>	<b>0,49</b>	<b>158,54</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>											
0,3	Яйцо отварное+	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017			
0,14	Печенье+	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	165	2,453	6,743	15,158	130,68	0,121	0,121	31,691	38,566	1,21
0,1	Хлеб пшеничный+	30	1,98	0,36	10,26	53,1	0,053	0,023		10,5	1,17
123,4	Компот из плодов сушеных+	150	1,1		29,412	115,12					
	Аскорбиновая кислота--	1									
	<b>Итого:</b>	<b>416</b>	<b>13,473</b>	<b>15,428</b>	<b>71,915</b>	<b>474,04</b>	<b>0,195</b>	<b>0,173</b>	<b>31,691</b>	<b>55,586</b>	<b>2,852</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1 822</b>	<b>60,447</b>	<b>52,33</b>	<b>216,58</b>	<b>1 613,706</b>	<b>0,793</b>	<b>1,162</b>	<b>87,928</b>	<b>829,359</b>	<b>10,396</b>
	<b>Итого среднее за 10 дней:</b>		<b>68,285</b>	<b>60,208</b>	<b>235,314</b>	<b>1 740,291</b>	<b>15,059</b>	<b>2,079</b>	<b>163,296</b>	<b>727,095</b>	<b>16,387</b>

Медсестра \_\_\_\_\_ / Федерягина В. И.