

День: 1  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда        | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|--------------------|---------------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|                    |                                       |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |                               |
| <b>Завтрак</b>     |                                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               | Сборник рецептур 2011 (№ 397) |
| 36,2               | Какао на молоке                       | 14,99         | 180          | 4,149               | 3,726         | 16,547         | 116,289                        | 0,072        |              | 2,34           | 216,405                  | 0,225         |                               |
| 18,1               | Суп молочный с макаронными изделиями+ | 8,23          | 175          | 3,763               | 3,325         | 14,088         | 103,513                        | 0,07         | 0,184        | 0,858          | 171,098                  | 0,28          |                               |
| 1,1                | Масло+                                | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                       | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                         | <b>28,18</b>  | <b>400</b>   | <b>10,992</b>       | <b>11,036</b> | <b>49,372</b>  | <b>344,672</b>                 | <b>0,206</b> | <b>0,213</b> | <b>3,198</b>   | <b>397,903</b>           | <b>1,275</b>  |                               |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,28               | Апельсины+                            | 22,69         | 95           | 0,855               | 0,19          | 7,695          | 34,371                         | 0,038        | 0,029        | 57             | 32,3                     | 0,285         |                               |
| 0,34               | Вода питьевая+                        | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |                | 9                        | 0,002         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                         | <b>30,69</b>  | <b>295</b>   | <b>0,855</b>        | <b>0,19</b>   | <b>7,695</b>   | <b>34,371</b>                  | <b>0,038</b> | <b>0,029</b> | <b>57</b>      | <b>41,3</b>              | <b>0,287</b>  |                               |
| <b>Обед</b>        |                                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 309,1              | Огурцы консервированные порциями+     | 15,6          | 60           | 0,406               | 0,056         | 0,976          | 6                              | 0,012        | 0,012        | 3              | 13,8                     | 0,36          |                               |
| 0,01               | Соль+                                 | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                          | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 66,1               | Борщ с капустой и картофелем+         | 5,45          | 180          | 1,426               | 3,55          | 9,166          | 74,038                         | 0,036        | 0,036        | 6,214          | 27,058                   | 0,828         |                               |
| 0,13               | Сметана в суп+                        | 1,05          | 5            | 0,15                | 0,5           | 0,138          | 5,65                           |              | 0,013        | 0,031          | 4,5                      | 0,013         |                               |
| 119,1              | Гуляш из отварной говядины+           | 41,94         | 80           | 19,33               | 5,74          | 3,94           | 142,88                         | 0,09         | 0,17         | 1,37           | 18,34                    | 1,8           |                               |
| 106,1              | Рис припущенный+                      | 8,05          | 150          | 3,5                 | 3,4           | 34,2           | 198,1                          | 0,03         | 0,02         |                | 4,85                     | 0,48          |                               |
| 275                | Компот из консервированных плодов+    | 10,25         | 200          | 0,16                |               | 30,334         | 123,07                         | 0,016        | 0,032        | 2,4            | 8,39                     | 0,439         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                         | <b>84,42</b>  | <b>730</b>   | <b>28,272</b>       | <b>13,846</b> | <b>95,853</b>  | <b>638,248</b>                 | <b>0,274</b> | <b>0,323</b> | <b>13,015</b>  | <b>116,518</b>           | <b>6,044</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>     |                                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 37,1               | Молоко кипяченое+                     | 14,98         | 200          | 5,1                 | 5,3           | 9,4            | 103,4                          | 0,05         | 0,16         | 1,04           | 220,4                    | 0,1           |                               |
| 0,4                | Пряники+                              | 4,5           | 50           | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                          | 0,017        | 0,012        |                | 6,52                     | 0,472         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                         | <b>19,48</b>  | <b>250</b>   | <b>6,78</b>         | <b>7,955</b>  | <b>26,14</b>   | <b>201,09</b>                  | <b>0,067</b> | <b>0,172</b> | <b>1,04</b>    | <b>226,92</b>            | <b>0,572</b>  |                               |
| <b>Ужин</b>        |                                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 140,2              | Напиток из груш++                     | 6,25          | 200          | 0,1                 | 0,1           | 14,424         | 53,94                          | 0,01         | 0,01         | 41,25          | 4,84                     | 0,62          |                               |
| 180,1              | Вареники ленивые+                     | 46,12         | 180          | 22,2                | 21,396        | 31,44          | 408,15                         | 0,09         | 0,36         | 0,3            | 196,32                   | 1,17          |                               |
| 182,1              | Соус молочный (сладкий)+              | 1,16          | 30           | 0,3                 | 0,6           | 2,25           | 15                             |              | 0,015        | 0,045          | 9,255                    | 0,03          |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                       | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                         | <b>55,29</b>  | <b>450</b>   | <b>25,64</b>        | <b>22,456</b> | <b>66,786</b>  | <b>568,93</b>                  | <b>0,164</b> | <b>0,409</b> | <b>41,595</b>  | <b>219,615</b>           | <b>2,58</b>   |                               |
|                    | <b>Итого за день:</b>                 | <b>218,06</b> | <b>2 125</b> | <b>72,538</b>       | <b>55,483</b> | <b>245,846</b> | <b>1 787,31</b>                | <b>0,749</b> | <b>1,145</b> | <b>115,847</b> | <b>1 002,255</b>         | <b>10,758</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

ТТК (№ 701)

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда      | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец. |
|--------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|------------------|
|                    |                                     |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                  |
| <b>Завтрак</b>     |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                     | 1,32          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,004         | 68,88                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                  |
| 1,1                | Масло+                              | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |               | 1,2                      | 0,01          |                  |
| 5,1                | Каша геркулес молочная+             | 12,79         | 175          | 7,088               | 5,95          | 25,55          | 184,275                        | 0,14         | 0,193        | 0,84          | 181,773                  | 1,033         |                  |
| 34                 | Чай с молоком+                      | 5,32          | 180          | 1,71                | 1,71          | 13,32          | 75,51                          | 0,018        | 0,072        | 0,432         | 67,5                     | 1,071         |                  |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>22,63</b>  | <b>390</b>   | <b>11,118</b>       | <b>11,555</b> | <b>52,939</b>  | <b>361,695</b>                 | <b>0,206</b> | <b>0,288</b> | <b>1,272</b>  | <b>257,373</b>           | <b>2,684</b>  |                  |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 0,32               | Нектарин+                           |               | 95           | 1,007               | 0,304         | 8,408          | 41,8                           | 0,032        | 0,026        | 5,13          | 5,7                      | 0,266         |                  |
|                    | <b>Итого:</b>                       |               | <b>95</b>    | <b>1,007</b>        | <b>0,304</b>  | <b>8,408</b>   | <b>41,8</b>                    | <b>0,032</b> | <b>0,026</b> | <b>5,13</b>   | <b>5,7</b>               | <b>0,266</b>  |                  |
| <b>Обед</b>        |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 495                | Суп из св/мороженных овощей         | 7,63          | 180          | 1,397               | 3,622         | 8,719          | 69,84                          | 0,036        | 0,583        | 13,298        | 31,198                   | 0,576         |                  |
| 250,1              | Котлеты+                            | 36,89         | 80           | 12,9                | 7,8           | 7,8            | 152                            | 0,05         | 0,1          | 0,112         | 30,65                    | 0,825         |                  |
| 104,2              | Картофельное пюре+                  | 14,83         | 150          | 3,18                | 4,09          | 20,99          | 139,01                         | 0,13         | 0,11         | 10,81         | 37,04                    | 1,1           |                  |
| 214,1              | Перец сладкий свежий порциями+      |               | 60           | 0,8                 |               | 3,2            | 15,2                           | 0,06         | 0,05         | 149,97        | 4,8                      | 0,36          |                  |
| 220,1              | Мясо для супа+                      | 9,28          | 10           | 2,6                 | 1,68          |                | 25,4                           | 0,005        | 0,016        |               | 3                        | 0,16          |                  |
| 528                | Соус красный основной+              | 0,88          | 40           | 0,435               | 0,839         | 2,398          | 19,144                         | 0,01         | 0,008        | 1,88          | 1,408                    | 0,122         |                  |
| 0,03               | Сок томатный+                       | 10,67         | 200          | 1,6                 |               | 6              | 29,2                           | 0,02         | 0,06         | 15,8          | 28                       | 1,8           |                  |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                        | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95          |                  |
| 0,01               | Соль+                               | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |               | 22,08                    | 0,174         |                  |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>82,26</b>  | <b>775</b>   | <b>26,212</b>       | <b>18,631</b> | <b>66,207</b>  | <b>538,304</b>                 | <b>0,401</b> | <b>0,967</b> | <b>191,87</b> | <b>175,676</b>           | <b>7,067</b>  |                  |
| <b>Полдник</b>     |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 37,1               | Молоко кипяченое+                   | 13,48         | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936         | 198,36                   | 0,09          |                  |
| 241                | Булочка домашняя                    | 5,66          | 70           | 7                   | 6,3           | 44,8           | 237,65                         | 0,128        | 0,117        | 0,152         | 55,778                   | 1,552         |                  |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>19,14</b>  | <b>250</b>   | <b>11,59</b>        | <b>11,07</b>  | <b>53,26</b>   | <b>330,71</b>                  | <b>0,173</b> | <b>0,261</b> | <b>1,088</b>  | <b>254,138</b>           | <b>1,642</b>  |                  |
| <b>Ужин</b>        |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 116,1              | Суфле рыбное+                       | 23            | 80           | 13,32               | 2,53          | 0,11           | 76,46                          | 0,06         | 0,1          | 0,58          | 33,86                    | 0,78          |                  |
| 481                | Кисель из брусники                  | 2,42          | 190          | 0,114               | 0,076         | 14,058         | 57,437                         |              |              | 2,85          | 8,398                    | 0,143         |                  |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                     | 1,32          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,004         | 68,88                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                  |
| 221,1              | Свекла, тушенная в сметанном соусе+ | 14,9          | 150          | 3,1                 | 0,76          | 14,14          | 155                            | 0,38         | 0,09         | 1,99          | 71,1                     | 2,04          |                  |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>41,64</b>  | <b>450</b>   | <b>18,814</b>       | <b>3,636</b>  | <b>42,312</b>  | <b>357,777</b>                 | <b>0,488</b> | <b>0,208</b> | <b>5,42</b>   | <b>120,258</b>           | <b>3,533</b>  |                  |
|                    | <b>Итого за день:</b>               | <b>165,67</b> | <b>1 960</b> | <b>68,74</b>        | <b>45,196</b> | <b>223,126</b> | <b>1 630,286</b>               | <b>1,301</b> | <b>1,749</b> | <b>204,78</b> | <b>813,144</b>           | <b>15,191</b> |                  |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда    | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |                                   |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                    |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 1,1         | Масло+                            | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                   | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 312,2       | Икра кабачковая порционная+       | 7,63          | 60           | 1,02                | 7,98          | 3,06           | 88,8                           | 0,018        | 0,036        | 4,2            | 25,8                     | 0,42          |                               |
| 15,1        | Омлет натуральный+                | 22,04         | 130          | 13                  | 13,325        | 2,6            | 181,675                        | 0,065        | 0,358        | 0,195          | 88,66                    | 2,08          |                               |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                 | 13,11         | 175          | 4,463               | 4,638         | 8,225          | 90,475                         | 0,044        | 0,14         | 0,91           | 192,85                   | 0,088         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>47,74</b>  | <b>410</b>   | <b>21,563</b>       | <b>29,928</b> | <b>32,622</b>  | <b>485,82</b>                  | <b>0,191</b> | <b>0,563</b> | <b>5,305</b>   | <b>317,71</b>            | <b>3,358</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,23        | Груша+                            | 19            | 95           | 0,38                | 0,029         | 9,025          | 38,523                         | 0,019        | 0,029        | 4,75           | 18,05                    | 2,185         |                               |
| 0,34        | Вода питьевая+                    | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |                | 9                        | 0,002         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>27</b>     | <b>295</b>   | <b>0,38</b>         | <b>0,029</b>  | <b>9,025</b>   | <b>38,523</b>                  | <b>0,019</b> | <b>0,029</b> | <b>4,75</b>    | <b>27,05</b>             | <b>2,187</b>  |                               |
|             | <b>Обед</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 86,1        | Суп картофельный с бобовыми+      | 4,13          | 180          | 3,96                | 3,874         | 13,32          | 106,834                        | 0,096        | 0,048        | 3,588          | 31,918                   | 1,236         |                               |
| 218,1       | Суфле из говядины+                | 56,08         | 80           | 20,16               | 5,76          | 2,66           | 142,92                         | 0,08         | 0,21         | 0,08           | 32,35                    | 1,97          |                               |
| 272,1       | Перловка отварная                 | 6,19          | 130          | 3,328               | 3,536         | 26,849         | 152,1                          | 0,052        |              |                | 21,684                   | 0,797         |                               |
| 143,1       | Напиток из плодов шиповника+      | 5,81          | 180          | 0,63                |               | 16,481         | 63,918                         | 0,009        | 0,117        | 198            | 11,16                    | 4,554         | Сборник рецептур 2011 (№ 398) |
| 314,1       | Соус томатный+                    | 1,66          | 30           | 0,51                | 1,35          | 2,34           | 24                             | 0,006        | 0,006        | 0,84           | 6                        | 0,21          |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                      | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 0,01        | Соль+                             | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 311,1       | Томаты консервированные порциями+ | 15,6          | 60           | 0,66                | 0,06          | 2,1            | 36                             | 0,012        | 0,018        | 13,5           | 9                        | 0,72          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>91,55</b>  | <b>715</b>   | <b>32,548</b>       | <b>15,18</b>  | <b>80,85</b>   | <b>614,282</b>                 | <b>0,345</b> | <b>0,439</b> | <b>216,008</b> | <b>151,692</b>           | <b>11,611</b> |                               |
|             | <b>Полдник</b>                    |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 281         | Кефир*+                           | 15,66         | 180          | 5,22                | 4,5           | 7,2            | 90                             | 0,07         | 0,31         | 1,26           | 216                      | 0,18          |                               |
| 301         | Булочка российская+               | 8,23          | 70           | 4,96                | 3,38          | 45,73          | 233,1                          | 0,08         | 0,08         | 0,05           | 19,65                    | 0,687         | Сборник рецептур 2011 (№ 474) |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>23,89</b>  | <b>250</b>   | <b>10,18</b>        | <b>7,88</b>   | <b>52,93</b>   | <b>323,1</b>                   | <b>0,15</b>  | <b>0,39</b>  | <b>1,31</b>    | <b>235,65</b>            | <b>0,867</b>  |                               |
|             | <b>Ужин</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 167,2       | Картофельное пюре запеченное+     | 17,08         | 170          | 4,454               | 4,046         | 29,036         | 170,366                        | 0,179        | 0,15         | 14,943         | 52,428                   | 1,513         |                               |
| 60,2        | Икра морковная+                   | 4,81          | 60           | 1,7                 | 5,5           | 8,7            | 85,9                           | 0,02         | 0,03         | 4,96           | 25,5                     | 1,14          |                               |
| 125,1       | Компот из яблок и слив+           | 3,48          | 180          | 0,18                | 0,09          | 19,631         | 75,258                         | 0,018        | 0,009        | 31,5           | 6,912                    | 0,549         |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                   | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>27,13</b>  | <b>450</b>   | <b>9,374</b>        | <b>9,996</b>  | <b>76,039</b>  | <b>423,364</b>                 | <b>0,281</b> | <b>0,213</b> | <b>51,403</b>  | <b>94,04</b>             | <b>3,962</b>  |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>             | <b>217,31</b> | <b>2 120</b> | <b>74,044</b>       | <b>63,012</b> | <b>251,466</b> | <b>1 885,088</b>               | <b>0,986</b> | <b>1,633</b> | <b>278,776</b> | <b>826,142</b>           | <b>21,984</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

\_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                    | Цена         | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|---|--------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |   |              |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                               |
| 0,1         | <b>Завтрак</b><br>Хлеб пшеничный+                 | 1,76         | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 36,2        | Какао на молоке                                   | 14,99        | 180          | 4,149               | 3,726         | 16,547         | 116,289                        | 0,072        |              | 2,34          | 216,405                  | 0,225         | Сборник рецептур 2011 (№ 397) |
| 1,1         | Масло+  | 3,2          | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |               | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 6,1         | Каша манная молочная+                             | 12,65        | 175          | 6,913               | 4,55          | 30,1           | 190,575                        | 0,07         | 0,184        | 0,84          | 173,6                    | 0,376         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                     | <b>32,6</b>  | <b>400</b>   | <b>14,142</b>       | <b>12,261</b> | <b>65,384</b>  | <b>431,734</b>                 | <b>0,206</b> | <b>0,213</b> | <b>3,18</b>   | <b>400,405</b>           | <b>1,371</b>  |                               |
| 0,16        | <b>Завтрак 2ой</b><br>Абрикосы+                   |              | 95           | 0,855               | 0,095         | 8,55           | 36,765                         | 0,003        | 0,057        | 9,5           | 26,6                     | 0,665         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                     |              | <b>95</b>    | <b>0,855</b>        | <b>0,095</b>  | <b>8,55</b>    | <b>36,765</b>                  | <b>0,003</b> | <b>0,057</b> | <b>9,5</b>    | <b>26,6</b>              | <b>0,665</b>  |                               |
| 260         | <b>Обед</b><br>Плов из птицы*+                    | 59,34        | 210          | 20,3                | 17            | 35,69          | 377                            | 0,06         | 0,12         | 1,01          | 47,5                     | 2,19          |                               |
| 216,1       | Томаты свежие порциями+                           | 17,65        | 60           | 0,7                 | 0,1           | 2,3            | 12,4                           | 0,04         | 0,02         | 15            | 8,4                      | 0,54          |                               |
| 132         | Кисель из кураги+                                 | 6,95         | 180          | 0,9                 |               | 34,115         | 145,764                        |              | 0,027        | 0,036         | 22,194                   | 0,531         | Сборник рецептур 2011 (№ 380) |
| 0,13        | Сметана в суп+                                    | 1,68         | 8            | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                           |              | 0,02         | 0,05          | 7,2                      | 0,02          |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                                      | 2            | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 0,01        | Соль+   | 0,08         | 5            |                     |               |                |                                |              |              |               | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 80,1        | Рассольник ленинградский+                         | 8,15         | 180          | 1,714               | 3,694         | 27             | 89,64                          | 0,06         | 0,048        | 5,076         | 15,12                    | 0,67          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                     | <b>95,85</b> | <b>693</b>   | <b>27,154</b>       | <b>22,194</b> | <b>116,425</b> | <b>722,354</b>                 | <b>0,25</b>  | <b>0,275</b> | <b>21,172</b> | <b>139,994</b>           | <b>6,075</b>  |                               |
| 37,1        | <b>Полдник</b><br>Молоко кипяченое+               | 13,48        | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936         | 198,36                   | 0,09          |                               |
| 340,7       | Пирожки простые печеные с творогом                | 9,97         | 70           | 7,812               | 3,584         | 27,286         | 172,2                          | 0,07         | 0,098        | 0,014         | 41,44                    | 0,812         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                     | <b>23,45</b> | <b>250</b>   | <b>12,402</b>       | <b>8,354</b>  | <b>35,746</b>  | <b>265,26</b>                  | <b>0,115</b> | <b>0,242</b> | <b>0,95</b>   | <b>239,8</b>             | <b>0,902</b>  |                               |
| 275         | <b>Ужин</b><br>Компот из консервированных плодов+ | 9,23         | 180          | 0,144               |               | 27,301         | 110,763                        | 0,014        | 0,029        | 2,16          | 7,551                    | 0,395         |                               |
| 176,1       | Макароны, запеченные с сыром+                     | 19,58        | 200          | 11,2                | 10,22         | 48,88          | 336,83                         | 0,1          | 0,66         | 0,11          | 157,04                   | 1,26          |                               |
| 183         | Соус сметанный+                                   | 1,43         | 30           | 0,46                | 0,62          | 1,7            | 14,56                          | 0,01         | 0,01         | 0,01          | 6,62                     | 0,05          |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                                   | 1,76         | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                                     | <b>32</b>    | <b>450</b>   | <b>14,844</b>       | <b>11,2</b>   | <b>96,553</b>  | <b>553,993</b>                 | <b>0,188</b> | <b>0,723</b> | <b>2,28</b>   | <b>180,411</b>           | <b>2,465</b>  |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>                             | <b>183,9</b> | <b>1 888</b> | <b>69,396</b>       | <b>54,104</b> | <b>322,658</b> | <b>2 010,106</b>               | <b>0,762</b> | <b>1,509</b> | <b>37,082</b> | <b>987,21</b>            | <b>11,478</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда       | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |                                      |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Ca                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 17,4        | Суп молочный с крупой (ячневая)++    | 8,1           | 180          | 3,15                | 3,33          | 13,14          | 96,75                          | 0,054        | 0,207        | 0,999          | 197,838                  | 0,198         |                               |
| 35,1        | Кофейный напиток+                    | 16,75         | 175          | 2,188               | 1,4           | 12,527         | 67,603                         | 0,053        | 0,219        | 1,006          | 35,753                   | 0,516         | Сборник рецептов 2011 (№ 395) |
| 1,1         | Масло+                               | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                      | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>29,81</b>  | <b>400</b>   | <b>8,418</b>        | <b>8,715</b>  | <b>44,404</b>  | <b>289,223</b>                 | <b>0,171</b> | <b>0,455</b> | <b>2,005</b>   | <b>243,991</b>           | <b>1,484</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,43        | Слива+                               |               | 95           | 1,045               | 0,38          | 10,07          | 45,866                         | 0,01         | 0,01         | 14,25          | 31,35                    | 1,71          |                               |
| 0,34        | Вода питьевая+                       | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |                | 9                        | 0,002         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>8</b>      | <b>295</b>   | <b>1,045</b>        | <b>0,38</b>   | <b>10,07</b>   | <b>45,866</b>                  | <b>0,01</b>  | <b>0,01</b>  | <b>14,25</b>   | <b>40,35</b>             | <b>1,712</b>  |                               |
|             | <b>Обед</b>                          |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 230,1       | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,13        | Сметана в суп+                       | 1,68          | 8            | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                           |              | 0,02         | 0,05           | 7,2                      | 0,02          |                               |
| 164,1       | Картофель отварной+                  | 9,9           | 130          | 2,583               | 3,051         | 19,942         | 124,401                        | 0,121        | 0,087        | 10,721         | 13,017                   | 1,092         |                               |
| 72,1        | Борщ украинский+                     | 6,7           | 180          | 1,8                 | 5,4           | 11,52          | 102,096                        | 0,043        | 0,043        | 10,728         | 26,986                   | 0,886         |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                         | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 0,01        | Соль+                                | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)+                | 11,78         | 25           | 11,97               | 11,45         | 0,14           | 151,2                          | 0,067        |              | 1,695          | 17,77                    | 1,05          |                               |
| 234,3       | Рыба горбуша припущенная+            | 36,98         | 80           | 12,3                | 3,9           |                | 84                             | 0,12         | 0,096        | 0,054          | 12                       | 0,036         |                               |
| 0,04        | Сок тыквенный+                       | 9,4           | 200          | 1                   |               | 24,2           | 95,96                          | 0,02         | 0,04         | 2,4            | 26                       | 0,4           |                               |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями+              | 10,11         | 60           | 0,4                 | 0,06          | 1,1            | 6,6                            | 0,02         | 0,01         | 4,2            | 10,2                     | 0,3           |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>91,83</b>  | <b>743</b>   | <b>33,633</b>       | <b>28,886</b> | <b>74,287</b>  | <b>694,837</b>                 | <b>0,482</b> | <b>0,341</b> | <b>29,848</b>  | <b>153,953</b>           | <b>5,918</b>  |                               |
|             | <b>Полдник</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 281         | Кефир+                               | 15,66         | 180          | 5,22                | 4,5           | 7,2            | 90                             | 0,07         | 0,31         | 1,26           | 216                      | 0,18          |                               |
| 149,1       | Ватрушка с повидлом+                 | 7,02          | 70           | 5,18                | 2,22          | 49,51          | 217,46                         | 0,093        | 0,058        | 0,07           | 18,57                    | 1,37          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>22,68</b>  | <b>250</b>   | <b>10,4</b>         | <b>6,72</b>   | <b>56,71</b>   | <b>307,46</b>                  | <b>0,163</b> | <b>0,368</b> | <b>1,33</b>    | <b>234,57</b>            | <b>1,55</b>   |                               |
|             | <b>Ужин</b>                          |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 33          | Чай с сахаром+                       | 1,56          | 180          | 0,18                |               | 0,036          | 44,1                           |              | 0,009        | 0,09           | 3,96                     | 0,774         |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                      | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 212,1       | Капуста тушённая+                    | 15,46         | 150          | 4,12                | 9,19          | 16,94          | 151,92                         | 0,06         | 0,09         | 65,06          | 101,58                   | 2,02          |                               |
| 264,1       | Печень по-деревенски+                | 29,11         | 80           | 16,86               | 13,58         | 11,72          | 237                            | 0,34         |              | 37,65          | 23,29                    | 7,59          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>47,89</b>  | <b>450</b>   | <b>24,2</b>         | <b>23,13</b>  | <b>47,368</b>  | <b>524,86</b>                  | <b>0,464</b> | <b>0,123</b> | <b>102,8</b>   | <b>138,03</b>            | <b>11,144</b> |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>                | <b>200,21</b> | <b>2 138</b> | <b>77,695</b>       | <b>67,831</b> | <b>232,839</b> | <b>1 862,246</b>               | <b>1,289</b> | <b>1,296</b> | <b>150,233</b> | <b>810,893</b>           | <b>21,808</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

\_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда    | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|--------------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|                    |                                   |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Ca                       | Fe            |                               |
| <b>Завтрак</b>     |                                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 3,1                | Каша рисовая молочная+            | 13,74         | 175          | 6,038               | 4,55          | 31,063         | 191,1                          | 0,061        | 0,184        | 0,84          | 170,538                  | 0,376         |                               |
| 1,1                | Масло+                            | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |               | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                   | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 34                 | Чай с молоком+                    | 5,32          | 180          | 1,71                | 1,71          | 13,32          | 75,51                          | 0,018        | 0,072        | 0,432         | 67,5                     | 1,071         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>24,02</b>  | <b>400</b>   | <b>10,828</b>       | <b>10,245</b> | <b>63,12</b>   | <b>391,48</b>                  | <b>0,143</b> | <b>0,285</b> | <b>1,272</b>  | <b>248,438</b>           | <b>2,217</b>  |                               |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,28               | Апельсины+                        | 22,69         | 95           | 0,855               | 0,19          | 7,695          | 34,371                         | 0,038        | 0,029        | 57            | 32,3                     | 0,285         |                               |
| 0,34               | Вода питьевая+                    | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |               | 9                        | 0,002         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>30,69</b>  | <b>295</b>   | <b>0,855</b>        | <b>0,19</b>   | <b>7,695</b>   | <b>34,371</b>                  | <b>0,038</b> | <b>0,029</b> | <b>57</b>     | <b>41,3</b>              | <b>0,287</b>  |                               |
| <b>Обед</b>        |                                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,01               | Соль+                             | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |               | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 314,1              | Соус томатный+                    | 2,21          | 40           | 0,68                | 1,8           | 3,12           | 32                             | 0,008        | 0,008        | 1,12          | 8                        | 0,28          |                               |
| 311,1              | Томаты консервированные порциями+ | 15,6          | 60           | 0,66                | 0,06          | 2,1            | 36                             | 0,012        | 0,018        | 13,5          | 9                        | 0,72          |                               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                      | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 102,1              | Суп летний овощной                | 9,35          | 200          | 2,664               | 4,664         | 9,84           | 94                             | 0,066        | 0,08         | 9,808         | 29,536                   | 0,904         |                               |
| 103,1              | Макаронные изделия отварные+      | 7,86          | 150          | 12,25               | 4,32          | 74,87          | 229,36                         | 0,23         | 0,09         |               | 28,11                    | 1,63          |                               |
| 140,2              | Напиток из груш++                 | 5,63          | 180          | 0,09                | 0,09          | 12,982         | 48,546                         | 0,009        | 0,009        | 37,125        | 4,356                    | 0,558         | ТТК (№ 701)                   |
| 109,1              | Пудинг из говядины+               | 59,59         | 80           | 29,45               | 9,59          | 1,5            | 207,8                          | 0,11         | 0,3          | 0,14          | 48,56                    | 2,81          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>102,32</b> | <b>765</b>   | <b>49,094</b>       | <b>21,124</b> | <b>121,512</b> | <b>736,216</b>                 | <b>0,525</b> | <b>0,545</b> | <b>61,693</b> | <b>167,142</b>           | <b>9,026</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>     |                                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 281                | Кефир*+                           | 17,4          | 200          | 5,8                 | 5             | 8              | 100                            | 0,078        | 0,344        | 1,4           | 240                      | 0,2           |                               |
| 0,4                | Пряники+                          | 4,5           | 50           | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                          | 0,017        | 0,012        |               | 6,52                     | 0,472         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>21,9</b>   | <b>250</b>   | <b>7,48</b>         | <b>7,655</b>  | <b>24,74</b>   | <b>197,69</b>                  | <b>0,095</b> | <b>0,356</b> | <b>1,4</b>    | <b>246,52</b>            | <b>0,672</b>  |                               |
| <b>Ужин</b>        |                                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 150,1              | Суфле творожное+                  | 49,63         | 180          | 32,175              | 17,1          | 33,525         | 410,4                          | 0,09         | 0,405        | 0,495         | 233,258                  | 0,99          |                               |
| 132                | Кисель из кураги+                 | 7,73          | 200          | 1                   |               | 37,906         | 161,96                         |              | 0,03         | 0,04          | 24,66                    | 0,59          | Сборник рецептур 2011 (№ 380) |
| 182,3              | Соус сладкий+                     | 6,6           | 30           | 2,16                | 2,55          | 16,65          | 98,4                           | 0,002        | 0,114        | 0,3           | 92,1                     | 0,06          |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                   | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                     | <b>65,72</b>  | <b>450</b>   | <b>38,375</b>       | <b>20,01</b>  | <b>106,753</b> | <b>762,6</b>                   | <b>0,156</b> | <b>0,573</b> | <b>0,835</b>  | <b>359,218</b>           | <b>2,4</b>    |                               |
|                    | <b>Итого за день:</b>             | <b>244,65</b> | <b>2 160</b> | <b>106,631</b>      | <b>59,224</b> | <b>323,819</b> | <b>2 122,357</b>               | <b>0,957</b> | <b>1,788</b> | <b>122,2</b>  | <b>1 062,617</b>         | <b>14,602</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

\_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда      | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|--------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|                    |                                     |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                               |
| <b>Завтрак</b>     |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               | Сборник рецептур 2011 (№ 397) |
| 36,2               | Какао на молоке                     | 14,99         | 180          | 4,149               | 3,726         | 16,547         | 116,289                        | 0,072        |              | 2,34          | 216,405                  | 0,225         |                               |
| 271,1              | Консервированная кукуруза порциями+ | 9,17          | 50           | 0,93                | 0,188         | 7,027          | 33,333                         | 0,01         | 0,01         | 2,4           | 2,5                      | 0,2           |                               |
| 1,1                | Масло+                              | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |               | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 15,1               | Омлет натуральный+                  | 25,43         | 150          | 15                  | 15,375        | 3              | 209,625                        | 0,075        | 0,413        | 0,225         | 102,3                    | 2,4           |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                     | 1,32          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,004         | 68,88                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>54,11</b>  | <b>415</b>   | <b>22,399</b>       | <b>23,184</b> | <b>40,643</b>  | <b>461,157</b>                 | <b>0,205</b> | <b>0,445</b> | <b>4,965</b>  | <b>329,305</b>           | <b>3,405</b>  |                               |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,43               | Слива+                              |               | 95           | 1,045               | 0,38          | 10,07          | 45,866                         | 0,01         | 0,01         | 14,25         | 31,35                    | 1,71          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                       |               | <b>95</b>    | <b>1,045</b>        | <b>0,38</b>   | <b>10,07</b>   | <b>45,866</b>                  | <b>0,01</b>  | <b>0,01</b>  | <b>14,25</b>  | <b>31,35</b>             | <b>1,71</b>   |                               |
| <b>Обед</b>        |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 121,1              | Рулет из говядины+                  | 35,42         | 80           | 13,6                | 6,8           | 6,7            | 142,2                          | 0,06         | 0,15         | 0,25          | 35,41                    | 1,04          |                               |
| 0,13               | Сметана в суп+                      | 1,05          | 5            | 0,15                | 0,5           | 0,138          | 5,65                           |              | 0,013        | 0,031         | 4,5                      | 0,013         |                               |
| 0,44               | Сок фруктовый+                      | 9             | 200          | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                         | 0,04         | 0,02         | 4             | 40                       | 0,8           |                               |
| 0,01               | Соль+                               | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |               | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                        | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 70,1               | Борщ сибирский+                     | 4,88          | 180          | 2,074               | 2,974         | 11,074         | 82,8                           | 0,048        | 0,036        | 5,604         | 35,688                   | 1,152         |                               |
| 104,2              | Картофельное пюре+                  | 14,83         | 150          | 3,18                | 4,09          | 20,99          | 139,01                         | 0,13         | 0,11         | 10,81         | 37,04                    | 1,1           |                               |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями+             | 10,11         | 60           | 0,4                 | 0,06          | 1,1            | 6,6                            | 0,02         | 0,01         | 4,2           | 10,2                     | 0,3           |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>77,37</b>  | <b>730</b>   | <b>23,704</b>       | <b>15,224</b> | <b>84,701</b>  | <b>572,05</b>                  | <b>0,388</b> | <b>0,379</b> | <b>24,895</b> | <b>202,418</b>           | <b>6,529</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>     |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 37,1               | Молоко кипяченое+                   | 13,48         | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936         | 198,36                   | 0,09          |                               |
| 334                | Плюшка новомосковская+              | 6,9           | 70           | 4,783               | 4,2           | 38,09          | 210                            | 0,101        |              | 0,036         | 21,11                    | 0,76          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>20,38</b>  | <b>250</b>   | <b>9,373</b>        | <b>8,97</b>   | <b>46,55</b>   | <b>303,06</b>                  | <b>0,146</b> | <b>0,144</b> | <b>0,972</b>  | <b>219,47</b>            | <b>0,85</b>   |                               |
| <b>Ужин</b>        |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 225,1              | Запеканка из печени с рисом+        | 62            | 180          | 30,447              | 9,072         | 25,2           | 304,353                        | 0,171        |              | 18,333        | 23,778                   | 3,852         |                               |
| 60,1               | Икра свекольная+                    | 5,31          | 60           | 1,7                 | 5,5           | 8,7            | 85,9                           | 0,02         | 0,03         | 4,96          | 25,5                     | 1,14          |                               |
| 275                | Компот из консервированных плодов+  | 9,23          | 180          | 0,144               |               | 27,301         | 110,763                        | 0,014        | 0,029        | 2,16          | 7,551                    | 0,395         |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                     | 1,32          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,004         | 68,88                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>77,86</b>  | <b>450</b>   | <b>34,571</b>       | <b>14,842</b> | <b>75,205</b>  | <b>569,896</b>                 | <b>0,253</b> | <b>0,077</b> | <b>25,453</b> | <b>63,729</b>            | <b>5,957</b>  |                               |
|                    | <b>Итого за день:</b>               | <b>229,72</b> | <b>1 940</b> | <b>91,092</b>       | <b>62,6</b>   | <b>257,169</b> | <b>1 952,029</b>               | <b>1,001</b> | <b>1,054</b> | <b>70,535</b> | <b>846,272</b>           | <b>18,451</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда                 | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|--------------------|--|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|                    |  |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |                               |
| <b>Завтрак</b>     |  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 1,1                | Масло+   | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 35,1               | Кофейный напиток+                              | 17,23         | 180          | 2,25                | 1,44          | 12,884         | 69,534                         | 0,054        | 0,225        | 1,035          | 36,774                   | 0,531         | Сборник рецептур 2011 (№ 395) |
| 171                | Суп молочный с крупой (пшеничной)++            | 7,84          | 175          | 3,063               | 3,238         | 12,775         | 94,063                         | 0,053        | 0,201        | 0,971          | 192,343                  | 0,193         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>30,03</b>  | <b>400</b>   | <b>8,393</b>        | <b>8,663</b>  | <b>44,396</b>  | <b>288,467</b>                 | <b>0,171</b> | <b>0,455</b> | <b>2,006</b>   | <b>239,517</b>           | <b>1,494</b>  |                               |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,34               | Вода питьевая+                                 | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |                | 9                        | 0,002         |                               |
| 0,29               | Яблоко+  | 12,41         | 95           | 0,038               | 0,038         | 9,31           | 40,546                         | 0,029        | 0,019        | 156,75         | 15,2                     | 2,09          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>20,41</b>  | <b>295</b>   | <b>0,038</b>        | <b>0,038</b>  | <b>9,31</b>    | <b>40,546</b>                  | <b>0,029</b> | <b>0,019</b> | <b>156,75</b>  | <b>24,2</b>              | <b>2,092</b>  |                               |
| <b>Обед</b>        |  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,13               | Сметана в суп+                                 | 1,47          | 7            | 0,21                | 0,7           | 0,193          | 7,91                           |              | 0,018        | 0,044          | 6,3                      | 0,018         |                               |
| 227,2              | Плов из говядины+                              | 52,02         | 230          | 14,99               | 16,56         | 44,07          | 385,48                         | 0,13         |              | 7,82           | 34,43                    | 3,17          |                               |
| 214,1              | Перец сладкий свежий порциями+                 |               | 60           | 0,8                 |               | 3,2            | 15,2                           | 0,06         | 0,05         | 149,97         | 4,8                      | 0,36          |                               |
| 139,1              | Напиток клюквенный+                            | 11,83         | 180          | 0,09                |               | 18,817         | 71,289                         | 0,009        | 0,009        | 3,375          | 3,582                    | 0,198         | Сборник рецептур 2004 (№ 700) |
| 0,01               | Соль+  | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                   | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 74,1               | Щи из свежей капусты с картофелем+             | 5,68          | 180          | 1,44                | 3,514         | 5,134          | 56,794                         | 0,036        | 0,036        | 9,022          | 26,626                   | 0,526         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>73,08</b>  | <b>712</b>   | <b>20,83</b>        | <b>21,374</b> | <b>88,513</b>  | <b>625,183</b>                 | <b>0,325</b> | <b>0,153</b> | <b>170,23</b>  | <b>115,318</b>           | <b>6,395</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>     |  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 37,1               | Молоко кипяченое+                              | 13,48         | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936          | 198,36                   | 0,09          |                               |
| 148,2              | Ватрушка с творогом+                           | 11,79         | 70           | 9,88                | 2,5           | 31,97          | 180,06                         | 0,109        | 0,124        | 0,124          | 45,78                    | 1,112         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>25,27</b>  | <b>250</b>   | <b>14,47</b>        | <b>7,27</b>   | <b>40,43</b>   | <b>273,12</b>                  | <b>0,154</b> | <b>0,268</b> | <b>1,06</b>    | <b>244,14</b>            | <b>1,202</b>  |                               |
| <b>Ужин</b>        |  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 31,2               | Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+ | 23,83         | 80           | 4,49                | 9,15          | 8,05           | 111,47                         | 0,05         | 0,08         | 8,53           | 151,02                   | 0,82          |                               |
| 204,1              | Гречка рассыпчатая+                            | 7,49          | 130          | 7,817               | 2,028         | 39,511         | 187,295                        | 0,208        | 0,113        |                | 16,943                   | 3,978         |                               |
| 181,1              | Соус молочный (для подачи к блюду)+            | 1,86          | 25           | 0,5                 | 1,2           | 1,9            | 20,2                           | 0,01         | 0,02         | 0,07           | 14,98                    | 0,04          |                               |
| 33                 | Чай с сахаром+                                 | 1,56          | 180          | 0,18                |               | 0,036          | 44,1                           |              | 0,009        | 0,09           | 3,96                     | 0,774         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>36,5</b>   | <b>455</b>   | <b>16,027</b>       | <b>12,738</b> | <b>68,169</b>  | <b>454,905</b>                 | <b>0,332</b> | <b>0,246</b> | <b>8,69</b>    | <b>196,103</b>           | <b>6,372</b>  |                               |
|                    | <b>Итого за день:</b>                          | <b>185,29</b> | <b>2 112</b> | <b>59,758</b>       | <b>50,082</b> | <b>250,819</b> | <b>1 682,22</b>                | <b>1,01</b>  | <b>1,14</b>  | <b>338,737</b> | <b>819,277</b>           | <b>17,555</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.



День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда         | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|--------------------|--|---------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|                    |  |               |              | белки               | жиры          | углеводы      |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                               |
| <b>Завтрак</b>     |  |               |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 36,2               | Какао на молоке                        | 14,57         | 175          | 4,034               | 3,623         | 16,088        | 113,059                        | 0,07         |              | 2,275         | 210,394                  | 0,219         | Сборник рецептур 2011 (№ 397) |
| 2,1                | Каша пшеничная молочная+               | 13,27         | 180          | 10,26               | 5,94          | 47,07         | 289,08                         | 0,216        | 0,189        | 0,828         | 179,397                  | 1,494         |                               |
| 1,1                | Масло+                                 | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065         | 33,03                          |              | 0,005        |               | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                        | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672        | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>32,8</b>   | <b>400</b>   | <b>17,374</b>       | <b>13,548</b> | <b>81,895</b> | <b>527,009</b>                 | <b>0,35</b>  | <b>0,218</b> | <b>3,103</b>  | <b>400,191</b>           | <b>2,483</b>  |                               |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |               |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,32               | Нектарин+                              |               | 95           | 1,007               | 0,304         | 8,408         | 41,8                           | 0,032        | 0,026        | 5,13          | 5,7                      | 0,266         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                          |               | <b>95</b>    | <b>1,007</b>        | <b>0,304</b>  | <b>8,408</b>  | <b>41,8</b>                    | <b>0,032</b> | <b>0,026</b> | <b>5,13</b>   | <b>5,7</b>               | <b>0,266</b>  |                               |
| <b>Обед</b>        |  |               |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 259,3              | Рагу по-домашнему с птицей+            | 42,06         | 230          | 18,666              | 23,427        | 19,32         | 362,716                        | 0,185        | 0,213        | 21,879        | 38,356                   | 2,496         |                               |
| 83,1               | Суп из овощей+                         | 6,38          | 180          | 1,354               | 3,6           | 7,92          | 70,474                         | 0,048        | 0,036        | 6,396         | 18,216                   | 0,552         |                               |
| 0,01               | Соль+                                  | 0,08          | 5            |                     |               |               |                                |              |              |               | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                           | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1          | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 128                | Компот из смеси сухофруктов+           | 3,75          | 200          | 1,5                 |               | 44,206        | 173,46                         | 0,02         | 0,08         | 2,5           | 57,9                     | 1,56          | Сборник рецептур 2011 (№ 376) |
| 309,1              | Огурцы консервированные порциями+      | 15,6          | 60           | 0,406               | 0,056         | 0,976         | 6                              | 0,012        | 0,012        | 3             | 13,8                     | 0,36          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>69,87</b>  | <b>725</b>   | <b>25,226</b>       | <b>27,683</b> | <b>89,522</b> | <b>701,16</b>                  | <b>0,355</b> | <b>0,381</b> | <b>33,775</b> | <b>167,852</b>           | <b>7,092</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>     |  |               |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 241                | Булочка домашняя                       | 5,66          | 70           | 7                   | 6,3           | 44,8          | 237,65                         | 0,128        | 0,117        | 0,152         | 55,778                   | 1,552         |                               |
| 281                | Кефир*+                                | 15,66         | 180          | 5,22                | 4,5           | 7,2           | 90                             | 0,07         | 0,31         | 1,26          | 216                      | 0,18          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>21,32</b>  | <b>250</b>   | <b>12,22</b>        | <b>10,8</b>   | <b>52</b>     | <b>327,65</b>                  | <b>0,198</b> | <b>0,427</b> | <b>1,412</b>  | <b>271,778</b>           | <b>1,732</b>  |                               |
| <b>Ужин</b>        |  |               |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 129,1              | Кисель из замороженных плодов или ягод | 6,93          | 180          | 0,09                |               | 28,44         | 118,26                         |              |              | 1,08          | 5,832                    | 0,144         | Сборник рецептур 2011 (№ 378) |
| 312,2              | Икра кабачковая порционная+            | 7,63          | 60           | 1,02                | 7,98          | 3,06          | 88,8                           | 0,018        | 0,036        | 4,2           | 25,8                     | 0,42          |                               |
| 187,1              | Суфле из капусты+                      | 38,21         | 180          | 11,736              | 22,824        | 17,784        | 315,936                        | 0,086        | 0,223        | 33,43         | 236,894                  | 2,117         |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                        | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672        | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>54,53</b>  | <b>460</b>   | <b>15,886</b>       | <b>31,164</b> | <b>67,956</b> | <b>614,836</b>                 | <b>0,168</b> | <b>0,283</b> | <b>38,71</b>  | <b>277,726</b>           | <b>3,441</b>  |                               |
|                    | <b>Итого за день:</b>                  | <b>178,52</b> | <b>1 930</b> | <b>71,712</b>       | <b>83,499</b> | <b>299,78</b> | <b>2 212,454</b>               | <b>1,104</b> | <b>1,335</b> | <b>82,129</b> | <b>1 123,247</b>         | <b>15,013</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                     | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.               |
|-------------|--|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------------------------|
|             |  |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Ca                       | Fe            |                                |
|             | <b>Завтрак</b>                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 1,1         | Масло+   | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                                |
| 6,1         | Каша манная молочная+                              | 12,65         | 175          | 6,913               | 4,55          | 30,1           | 190,575                        | 0,07         | 0,184        | 0,84           | 173,6                    | 0,376         |                                |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                                    | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                                |
| 34          | Чай с молоком+                                     | 5,17          | 175          | 1,663               | 1,663         | 12,95          | 73,413                         | 0,018        | 0,07         | 0,42           | 65,625                   | 1,041         |                                |
|             | <b>Итого:</b>                                      | <b>22,78</b>  | <b>395</b>   | <b>11,655</b>       | <b>10,198</b> | <b>61,787</b>  | <b>388,858</b>                 | <b>0,152</b> | <b>0,283</b> | <b>1,26</b>    | <b>249,625</b>           | <b>2,188</b>  |                                |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                                 |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 0,34        | Вода питьевая+                                     | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |                | 9                        | 0,002         |                                |
| 0,16        | Абрикосы+  |               | 95           | 0,855               | 0,095         | 8,55           | 36,765                         | 0,003        | 0,057        | 9,5            | 26,6                     | 0,665         |                                |
|             | <b>Итого:</b>                                      | <b>8</b>      | <b>295</b>   | <b>0,855</b>        | <b>0,095</b>  | <b>8,55</b>    | <b>36,765</b>                  | <b>0,003</b> | <b>0,057</b> | <b>9,5</b>     | <b>35,6</b>              | <b>0,667</b>  |                                |
|             | <b>Обед</b>  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 0,01        | Соль+  | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 22,08                    | 0,174         |                                |
| 78,1        | Рассольник+  | 6,86          | 180          | 1,26                | 3,694         | 9,18           | 77,134                         | 0,06         | 0,004        | 5,052          | 10,368                   | 0,588         |                                |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                                       | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |                                |
| 0,13        | Сметана в суп+                                     | 1,47          | 7            | 0,21                | 0,7           | 0,193          | 7,91                           |              | 0,018        | 0,044          | 6,3                      | 0,018         |                                |
| 103,1       | Макаронные изделия отварные+                       | 7,86          | 150          | 12,25               | 4,32          | 74,87          | 229,36                         | 0,23         | 0,09         |                | 28,11                    | 1,63          |                                |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)+                              | 9,42          | 20           | 9,576               | 9,16          | 0,112          | 120,96                         | 0,054        |              | 1,356          | 14,216                   | 0,84          |                                |
| 140,1       | Напиток яблочный+                                  | 4,07          | 180          | 0,09                | 0,09          | 21,065         | 80,784                         | 0,009        | 0,009        | 37,125         | 4,356                    | 0,558         | Сборник рецептур 2004 (№ 7014) |
| 264,1       | Печень подорожника+                                | 29,11         | 80           | 16,86               | 13,58         | 11,72          | 237                            | 0,34         |              | 37,65          | 23,29                    | 7,59          |                                |
| 216,1       | Томаты свежие порциями+                            | 17,65         | 60           | 0,7                 | 0,1           | 2,3            | 12,4                           | 0,04         | 0,02         | 15             | 8,4                      | 0,54          |                                |
|             | <b>Итого:</b>                                      | <b>78,52</b>  | <b>732</b>   | <b>44,246</b>       | <b>32,244</b> | <b>136,54</b>  | <b>854,058</b>                 | <b>0,822</b> | <b>0,18</b>  | <b>96,226</b>  | <b>134,62</b>            | <b>13,887</b> |                                |
|             | <b>Полдник</b>                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 149,1       | Ватрушка с повидлом+                               | 7,02          | 70           | 5,18                | 2,22          | 49,51          | 217,46                         | 0,093        | 0,058        | 0,07           | 18,57                    | 1,37          |                                |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                                  | 13,48         | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936          | 198,36                   | 0,09          |                                |
|             | <b>Итого:</b>                                      | <b>20,5</b>   | <b>250</b>   | <b>9,77</b>         | <b>6,99</b>   | <b>57,97</b>   | <b>310,52</b>                  | <b>0,138</b> | <b>0,202</b> | <b>1,006</b>   | <b>216,93</b>            | <b>1,46</b>   |                                |
|             | <b>Ужин</b>  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 246,3       | Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+ | 35,88         | 200          | 22,53               | 16,91         | 11,08          | 287                            | 0,3          |              | 13,5           | 54,24                    | 1,67          |                                |
| 60,2        | Икра морковная+                                    | 4,81          | 60           | 1,7                 | 5,5           | 8,7            | 85,9                           | 0,02         | 0,03         | 4,96           | 25,5                     | 1,14          |                                |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                                    | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                                |
| 0,44        | Сок фруктовый+                                     | 9             | 200          | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                         | 0,04         | 0,02         | 4              | 40                       | 0,8           |                                |
|             | <b>Итого:</b>                                      | <b>51,45</b>  | <b>500</b>   | <b>28,27</b>        | <b>22,97</b>  | <b>66,052</b>  | <b>572,02</b>                  | <b>0,424</b> | <b>0,074</b> | <b>22,46</b>   | <b>128,94</b>            | <b>4,37</b>   |                                |
|             | <b>Итого за день:</b>                              | <b>181,25</b> | <b>2 172</b> | <b>94,796</b>       | <b>72,496</b> | <b>330,899</b> | <b>2 162,22</b>                | <b>1,539</b> | <b>0,796</b> | <b>130,452</b> | <b>765,715</b>           | <b>22,572</b> |                                |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

\_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда     | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец. |
|-------------|------------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|------------------|
|             |                                    |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                  |
|             | <b>Завтрак</b>                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                    | 1,32          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,004         | 68,88                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                  |
| 1,1         | Масло+                             | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |               | 1,2                      | 0,01          |                  |
| 5,1         | Каша геркулес молочная+            | 12,79         | 175          | 7,088               | 5,95          | 25,55          | 184,275                        | 0,14         | 0,193        | 0,84          | 181,773                  | 1,033         |                  |
| 34          | Чай с молоком+                     | 5,32          | 180          | 1,71                | 1,71          | 13,32          | 75,51                          | 0,018        | 0,072        | 0,432         | 67,5                     | 1,071         |                  |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>22,63</b>  | <b>390</b>   | <b>11,118</b>       | <b>11,555</b> | <b>52,939</b>  | <b>361,695</b>                 | <b>0,206</b> | <b>0,288</b> | <b>1,272</b>  | <b>257,373</b>           | <b>2,684</b>  |                  |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                 |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 0,32        | Нектарин+                          |               | 95           | 1,007               | 0,304         | 8,408          | 41,8                           | 0,032        | 0,026        | 5,13          | 5,7                      | 0,266         |                  |
|             | <b>Итого:</b>                      |               | <b>95</b>    | <b>1,007</b>        | <b>0,304</b>  | <b>8,408</b>   | <b>41,8</b>                    | <b>0,032</b> | <b>0,026</b> | <b>5,13</b>   | <b>5,7</b>               | <b>0,266</b>  |                  |
|             | <b>Обед</b>                        |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 495         | Суп из св/мороженых овощей         | 7,63          | 180          | 1,397               | 3,622         | 8,719          | 69,84                          | 0,036        | 0,583        | 13,298        | 31,198                   | 0,576         |                  |
| 250,1       | Котлеты+                           | 36,89         | 80           | 12,9                | 7,8           | 7,8            | 152                            | 0,05         | 0,1          | 0,112         | 30,65                    | 0,825         |                  |
| 104,2       | Картофельное пюре+                 | 14,83         | 150          | 3,18                | 4,09          | 20,99          | 139,01                         | 0,13         | 0,11         | 10,81         | 37,04                    | 1,1           |                  |
| 214,1       | Перец сладкий свежий порциями+     |               | 60           | 0,8                 |               | 3,2            | 15,2                           | 0,06         | 0,05         | 149,97        | 4,8                      | 0,36          |                  |
| 220,1       | Мясо для супа+                     | 9,28          | 10           | 2,6                 | 1,68          |                | 25,4                           | 0,005        | 0,016        |               | 3                        | 0,16          |                  |
| 528         | Соус красный основной+             | 0,88          | 40           | 0,435               | 0,839         | 2,398          | 19,144                         | 0,01         | 0,008        | 1,88          | 1,408                    | 0,122         |                  |
| 0,03        | Сок томатный+                      | 10,67         | 200          | 1,6                 |               | 6              | 29,2                           | 0,02         | 0,06         | 15,8          | 28                       | 1,8           |                  |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                       | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95          |                  |
| 0,01        | Соль+                              | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |               | 22,08                    | 0,174         |                  |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>82,26</b>  | <b>775</b>   | <b>26,212</b>       | <b>18,631</b> | <b>66,207</b>  | <b>538,304</b>                 | <b>0,401</b> | <b>0,967</b> | <b>191,87</b> | <b>175,676</b>           | <b>7,067</b>  |                  |
|             | <b>Полдник</b>                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 37,1        | Молоко кипячённое+                 | 13,48         | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936         | 198,36                   | 0,09          |                  |
| 241         | Булочка домашняя                   | 5,66          | 70           | 7                   | 6,3           | 44,8           | 237,65                         | 0,128        | 0,117        | 0,152         | 55,778                   | 1,552         |                  |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>19,14</b>  | <b>250</b>   | <b>11,59</b>        | <b>11,07</b>  | <b>53,26</b>   | <b>330,71</b>                  | <b>0,173</b> | <b>0,261</b> | <b>1,088</b>  | <b>254,138</b>           | <b>1,642</b>  |                  |
|             | <b>Ужин</b>                        |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                  |
| 116,1       | Суфле рыбное+                      | 23            | 80           | 13,32               | 2,53          | 0,11           | 76,46                          | 0,06         | 0,1          | 0,58          | 33,86                    | 0,78          |                  |
| 481         | Кисель из брусники                 | 2,42          | 190          | 0,114               | 0,076         | 14,058         | 57,437                         |              |              | 2,85          | 8,398                    | 0,143         |                  |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                    | 1,32          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,004         | 68,88                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                  |
| 221,1       | Свекла, тушеная в сметанном соусе+ | 14,9          | 150          | 3,1                 | 0,76          | 14,14          | 155                            | 0,38         | 0,09         | 1,99          | 71,1                     | 2,04          |                  |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>41,64</b>  | <b>450</b>   | <b>18,814</b>       | <b>3,636</b>  | <b>42,312</b>  | <b>357,777</b>                 | <b>0,488</b> | <b>0,208</b> | <b>5,42</b>   | <b>120,258</b>           | <b>3,533</b>  |                  |
|             | <b>Итого за день:</b>              | <b>165,67</b> | <b>1 960</b> | <b>68,74</b>        | <b>45,196</b> | <b>223,126</b> | <b>1 630,286</b>               | <b>1,301</b> | <b>1,749</b> | <b>204,78</b> | <b>813,144</b>           | <b>15,191</b> |                  |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда    | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |                                   |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                    |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 1,1         | Масло+                            | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                   | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 312,2       | Икра кабачковая порционная+       | 7,63          | 60           | 1,02                | 7,98          | 3,06           | 88,8                           | 0,018        | 0,036        | 4,2            | 25,8                     | 0,42          |                               |
| 15,1        | Омлет натуральный+                | 22,04         | 130          | 13                  | 13,325        | 2,6            | 181,675                        | 0,065        | 0,358        | 0,195          | 88,66                    | 2,08          |                               |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                 | 13,11         | 175          | 4,463               | 4,638         | 8,225          | 90,475                         | 0,044        | 0,14         | 0,91           | 192,85                   | 0,088         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>47,74</b>  | <b>410</b>   | <b>21,563</b>       | <b>29,928</b> | <b>32,622</b>  | <b>485,82</b>                  | <b>0,191</b> | <b>0,563</b> | <b>5,305</b>   | <b>317,71</b>            | <b>3,358</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,23        | Груша+                            | 19            | 95           | 0,38                | 0,029         | 9,025          | 38,523                         | 0,019        | 0,029        | 4,75           | 18,05                    | 2,185         |                               |
| 0,34        | Вода питьевая+                    | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |                | 9                        | 0,002         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>27</b>     | <b>295</b>   | <b>0,38</b>         | <b>0,029</b>  | <b>9,025</b>   | <b>38,523</b>                  | <b>0,019</b> | <b>0,029</b> | <b>4,75</b>    | <b>27,05</b>             | <b>2,187</b>  |                               |
|             | <b>Обед</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 86,1        | Суп картофельный с бобовыми+      | 4,13          | 180          | 3,96                | 3,874         | 13,32          | 106,834                        | 0,096        | 0,048        | 3,588          | 31,918                   | 1,236         |                               |
| 218,1       | Суфле из говядины+                | 56,08         | 80           | 20,16               | 5,76          | 2,66           | 142,92                         | 0,08         | 0,21         | 0,08           | 32,35                    | 1,97          |                               |
| 272,1       | Перловка отварная                 | 6,19          | 130          | 3,328               | 3,536         | 26,849         | 152,1                          | 0,052        |              |                | 21,684                   | 0,797         |                               |
| 143,1       | Напиток из плодов шиповника+      | 5,81          | 180          | 0,63                |               | 16,481         | 63,918                         | 0,009        | 0,117        | 198            | 11,16                    | 4,554         | Сборник рецептур 2011 (№ 398) |
| 314,1       | Соус томатный+                    | 1,66          | 30           | 0,51                | 1,35          | 2,34           | 24                             | 0,006        | 0,006        | 0,84           | 6                        | 0,21          |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                      | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 0,01        | Соль+                             | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 311,1       | Томаты консервированные порциями+ | 15,6          | 60           | 0,66                | 0,06          | 2,1            | 36                             | 0,012        | 0,018        | 13,5           | 9                        | 0,72          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>91,55</b>  | <b>715</b>   | <b>32,548</b>       | <b>15,18</b>  | <b>80,85</b>   | <b>614,282</b>                 | <b>0,345</b> | <b>0,439</b> | <b>216,008</b> | <b>151,692</b>           | <b>11,611</b> |                               |
|             | <b>Полдник</b>                    |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 281         | Кефир*+                           | 15,66         | 180          | 5,22                | 4,5           | 7,2            | 90                             | 0,07         | 0,31         | 1,26           | 216                      | 0,18          |                               |
| 301         | Булочка российская+               | 8,23          | 70           | 4,96                | 3,38          | 45,73          | 233,1                          | 0,08         | 0,08         | 0,05           | 19,65                    | 0,687         | Сборник рецептур 2011 (№ 474) |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>23,89</b>  | <b>250</b>   | <b>10,18</b>        | <b>7,88</b>   | <b>52,93</b>   | <b>323,1</b>                   | <b>0,15</b>  | <b>0,39</b>  | <b>1,31</b>    | <b>235,65</b>            | <b>0,867</b>  |                               |
|             | <b>Ужин</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 167,2       | Картофельное пюре запеченное+     | 17,08         | 170          | 4,454               | 4,046         | 29,036         | 170,366                        | 0,179        | 0,15         | 14,943         | 52,428                   | 1,513         |                               |
| 60,2        | Икра морковная+                   | 4,81          | 60           | 1,7                 | 5,5           | 8,7            | 85,9                           | 0,02         | 0,03         | 4,96           | 25,5                     | 1,14          |                               |
| 125,1       | Компот из яблок и слив+           | 3,48          | 180          | 0,18                | 0,09          | 19,631         | 75,258                         | 0,018        | 0,009        | 31,5           | 6,912                    | 0,549         |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                   | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>27,13</b>  | <b>450</b>   | <b>9,374</b>        | <b>9,996</b>  | <b>76,039</b>  | <b>423,364</b>                 | <b>0,281</b> | <b>0,213</b> | <b>51,403</b>  | <b>94,04</b>             | <b>3,962</b>  |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>             | <b>217,31</b> | <b>2 120</b> | <b>74,044</b>       | <b>63,012</b> | <b>251,466</b> | <b>1 885,088</b>               | <b>0,986</b> | <b>1,633</b> | <b>278,776</b> | <b>826,142</b>           | <b>21,984</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда     | Цена         | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|------------------------------------|--------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |                                    |              |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                               |
| 0,1         | <b>Завтрак</b><br>Хлеб пшеничный+  | 1,76         | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 36,2        | Какао на молоке                    | 14,99        | 180          | 4,149               | 3,726         | 16,547         | 116,289                        | 0,072        |              | 2,34          | 216,405                  | 0,225         | Сборник рецептур 2011 (№ 397) |
| 1,1         | Масло+                             | 3,2          | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |               | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 6,1         | Каша манная молочная+              | 12,65        | 175          | 6,913               | 4,55          | 30,1           | 190,575                        | 0,07         | 0,184        | 0,84          | 173,6                    | 0,376         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>32,6</b>  | <b>400</b>   | <b>14,142</b>       | <b>12,261</b> | <b>65,384</b>  | <b>431,734</b>                 | <b>0,206</b> | <b>0,213</b> | <b>3,18</b>   | <b>400,405</b>           | <b>1,371</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                 |              |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,16        | Абрикосы+                          |              | 95           | 0,855               | 0,095         | 8,55           | 36,765                         | 0,003        | 0,057        | 9,5           | 26,6                     | 0,665         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                      |              | <b>95</b>    | <b>0,855</b>        | <b>0,095</b>  | <b>8,55</b>    | <b>36,765</b>                  | <b>0,003</b> | <b>0,057</b> | <b>9,5</b>    | <b>26,6</b>              | <b>0,665</b>  |                               |
|             | <b>Обед</b>                        |              |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 260         | Плов из птицы*+                    | 59,34        | 210          | 20,3                | 17            | 35,69          | 377                            | 0,06         | 0,12         | 1,01          | 47,5                     | 2,19          |                               |
| 216,1       | Томаты свежие порциями+            | 17,65        | 60           | 0,7                 | 0,1           | 2,3            | 12,4                           | 0,04         | 0,02         | 15            | 8,4                      | 0,54          |                               |
| 132         | Кисель из кураги+                  | 6,95         | 180          | 0,9                 |               | 34,115         | 145,764                        |              | 0,027        | 0,036         | 22,194                   | 0,531         | Сборник рецептур 2011 (№ 380) |
| 0,13        | Сметана в суп+                     | 1,68         | 8            | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                           |              | 0,02         | 0,05          | 7,2                      | 0,02          |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                       | 2            | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 0,01        | Соль+                              | 0,08         | 5            |                     |               |                |                                |              |              |               | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 80,1        | Рассольник ленинградский+          | 8,15         | 180          | 1,714               | 3,694         | 27             | 89,64                          | 0,06         | 0,048        | 5,076         | 15,12                    | 0,67          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>95,85</b> | <b>693</b>   | <b>27,154</b>       | <b>22,194</b> | <b>116,425</b> | <b>722,354</b>                 | <b>0,25</b>  | <b>0,275</b> | <b>21,172</b> | <b>139,994</b>           | <b>6,075</b>  |                               |
|             | <b>Полдник</b>                     |              |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                  | 13,48        | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936         | 198,36                   | 0,09          |                               |
| 340,7       | Пирожки простые печеные с творогом | 9,97         | 70           | 7,812               | 3,584         | 27,286         | 172,2                          | 0,07         | 0,098        | 0,014         | 41,44                    | 0,812         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>23,45</b> | <b>250</b>   | <b>12,402</b>       | <b>8,354</b>  | <b>35,746</b>  | <b>265,26</b>                  | <b>0,115</b> | <b>0,242</b> | <b>0,95</b>   | <b>239,8</b>             | <b>0,902</b>  |                               |
|             | <b>Ужин</b>                        |              |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 275         | Компот из консервированных плодов+ | 9,23         | 180          | 0,144               |               | 27,301         | 110,763                        | 0,014        | 0,029        | 2,16          | 7,551                    | 0,395         |                               |
| 176,1       | Макароны, запеченные с сыром+      | 19,58        | 200          | 11,2                | 10,22         | 48,88          | 336,83                         | 0,1          | 0,66         | 0,11          | 157,04                   | 1,26          |                               |
| 183         | Соус сметанный+                    | 1,43         | 30           | 0,46                | 0,62          | 1,7            | 14,56                          | 0,01         | 0,01         | 0,01          | 6,62                     | 0,05          |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                    | 1,76         | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                      | <b>32</b>    | <b>450</b>   | <b>14,844</b>       | <b>11,2</b>   | <b>96,553</b>  | <b>553,993</b>                 | <b>0,188</b> | <b>0,723</b> | <b>2,28</b>   | <b>180,411</b>           | <b>2,465</b>  |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>              | <b>183,9</b> | <b>1 888</b> | <b>69,396</b>       | <b>54,104</b> | <b>322,658</b> | <b>2 010,106</b>               | <b>0,762</b> | <b>1,509</b> | <b>37,082</b> | <b>987,21</b>            | <b>11,478</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

\_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 5  
 Неделя: 1  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда       | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|--------------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |                                      |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Ca                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 17,4        | Суп молочный с крупой (ячневая)++    | 8,1           | 180          | 3,15                | 3,33          | 13,14          | 96,75                          | 0,054        | 0,207        | 0,999          | 197,838                  | 0,198         |                               |
| 35,1        | Кофейный напиток+                    | 16,75         | 175          | 2,188               | 1,4           | 12,527         | 67,603                         | 0,053        | 0,219        | 1,006          | 35,753                   | 0,516         | Сборник рецептур 2011 (№ 395) |
| 1,1         | Масло+                               | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                      | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>29,81</b>  | <b>400</b>   | <b>8,418</b>        | <b>8,715</b>  | <b>44,404</b>  | <b>289,223</b>                 | <b>0,171</b> | <b>0,455</b> | <b>2,005</b>   | <b>243,991</b>           | <b>1,484</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,43        | Слива+                               |               | 95           | 1,045               | 0,38          | 10,07          | 45,866                         | 0,01         | 0,01         | 14,25          | 31,35                    | 1,71          |                               |
| 0,34        | Вода питьевая+                       | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |                | 9                        | 0,002         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>8</b>      | <b>295</b>   | <b>1,045</b>        | <b>0,38</b>   | <b>10,07</b>   | <b>45,866</b>                  | <b>0,01</b>  | <b>0,01</b>  | <b>14,25</b>   | <b>40,35</b>             | <b>1,712</b>  |                               |
|             | <b>Обед</b>                          |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 230,1       | Масло сливочное для подачи к блюдам+ | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,13        | Сметана в суп+                       | 1,68          | 8            | 0,24                | 0,8           | 0,22           | 9,04                           |              | 0,02         | 0,05           | 7,2                      | 0,02          |                               |
| 164,1       | Картофель отварной+                  | 9,9           | 130          | 2,583               | 3,051         | 19,942         | 124,401                        | 0,121        | 0,087        | 10,721         | 13,017                   | 1,092         |                               |
| 72,1        | Борщ украинский+                     | 6,7           | 180          | 1,8                 | 5,4           | 11,52          | 102,096                        | 0,043        | 0,043        | 10,728         | 26,986                   | 0,886         |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                         | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 0,01        | Соль+                                | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)+                | 11,78         | 25           | 11,97               | 11,45         | 0,14           | 151,2                          | 0,067        |              | 1,695          | 17,77                    | 1,05          |                               |
| 234,3       | Рыба горбуша припущенная+            | 36,98         | 80           | 12,3                | 3,9           |                | 84                             | 0,12         | 0,096        | 0,054          | 12                       | 0,036         |                               |
| 0,04        | Сок тыквенный+                       | 9,4           | 200          | 1                   |               | 24,2           | 95,96                          | 0,02         | 0,04         | 2,4            | 26                       | 0,4           |                               |
| 215,1       | Огурцы свежие порциями+              | 10,11         | 60           | 0,4                 | 0,06          | 1,1            | 6,6                            | 0,02         | 0,01         | 4,2            | 10,2                     | 0,3           |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>91,83</b>  | <b>743</b>   | <b>33,633</b>       | <b>28,886</b> | <b>74,287</b>  | <b>694,837</b>                 | <b>0,482</b> | <b>0,341</b> | <b>29,848</b>  | <b>153,953</b>           | <b>5,918</b>  |                               |
|             | <b>Полдник</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 281         | Кефир*+                              | 15,66         | 180          | 5,22                | 4,5           | 7,2            | 90                             | 0,07         | 0,31         | 1,26           | 216                      | 0,18          |                               |
| 149,1       | Ватрушка с повидлом+                 | 7,02          | 70           | 5,18                | 2,22          | 49,51          | 217,46                         | 0,093        | 0,058        | 0,07           | 18,57                    | 1,37          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>22,68</b>  | <b>250</b>   | <b>10,4</b>         | <b>6,72</b>   | <b>56,71</b>   | <b>307,46</b>                  | <b>0,163</b> | <b>0,368</b> | <b>1,33</b>    | <b>234,57</b>            | <b>1,55</b>   |                               |
|             | <b>Ужин</b>                          |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 33          | Чай с сахаром+                       | 1,56          | 180          | 0,18                |               | 0,036          | 44,1                           |              | 0,009        | 0,09           | 3,96                     | 0,774         |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                      | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 212,1       | Капуста тушённая+                    | 15,46         | 150          | 4,12                | 9,19          | 16,94          | 151,92                         | 0,06         | 0,09         | 65,06          | 101,58                   | 2,02          |                               |
| 264,1       | Печень по-деревенски+                | 29,11         | 80           | 16,86               | 13,58         | 11,72          | 237                            | 0,34         |              | 37,65          | 23,29                    | 7,59          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                        | <b>47,89</b>  | <b>450</b>   | <b>24,2</b>         | <b>23,13</b>  | <b>47,368</b>  | <b>524,86</b>                  | <b>0,464</b> | <b>0,123</b> | <b>102,8</b>   | <b>138,03</b>            | <b>11,144</b> |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>                | <b>200,21</b> | <b>2 138</b> | <b>77,695</b>       | <b>67,831</b> | <b>232,839</b> | <b>1 862,246</b>               | <b>1,289</b> | <b>1,296</b> | <b>150,233</b> | <b>810,893</b>           | <b>21,808</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

\_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда    | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|-------------|-----------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|             |                                   |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                               |
|             | <b>Завтрак</b>                    |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 3,1         | Каша рисовая молочная+            | 13,74         | 175          | 6,038               | 4,55          | 31,063         | 191,1                          | 0,061        | 0,184        | 0,84          | 170,538                  | 0,376         |                               |
| 1,1         | Масло+                            | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |               | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                   | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 34          | Чай с молоком+                    | 5,32          | 180          | 1,71                | 1,71          | 13,32          | 75,51                          | 0,018        | 0,072        | 0,432         | 67,5                     | 1,071         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>24,02</b>  | <b>400</b>   | <b>10,828</b>       | <b>10,245</b> | <b>63,12</b>   | <b>391,48</b>                  | <b>0,143</b> | <b>0,285</b> | <b>1,272</b>  | <b>248,438</b>           | <b>2,217</b>  |                               |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,28        | Апельсины+                        | 22,69         | 95           | 0,855               | 0,19          | 7,695          | 34,371                         | 0,038        | 0,029        | 57            | 32,3                     | 0,285         |                               |
| 0,34        | Вода питьевая+                    | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |               | 9                        | 0,002         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>30,69</b>  | <b>295</b>   | <b>0,855</b>        | <b>0,19</b>   | <b>7,695</b>   | <b>34,371</b>                  | <b>0,038</b> | <b>0,029</b> | <b>57</b>     | <b>41,3</b>              | <b>0,287</b>  |                               |
|             | <b>Обед</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,01        | Соль+                             | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |               | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 314,1       | Соус томатный+                    | 2,21          | 40           | 0,68                | 1,8           | 3,12           | 32                             | 0,008        | 0,008        | 1,12          | 8                        | 0,28          |                               |
| 311,1       | Томаты консервированные порциями+ | 15,6          | 60           | 0,66                | 0,06          | 2,1            | 36                             | 0,012        | 0,018        | 13,5          | 9                        | 0,72          |                               |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                      | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 102,1       | Суп летний овощной                | 9,35          | 200          | 2,664               | 4,664         | 9,84           | 94                             | 0,066        | 0,08         | 9,808         | 29,536                   | 0,904         |                               |
| 103,1       | Макаронные изделия отварные+      | 7,86          | 150          | 12,25               | 4,32          | 74,87          | 229,36                         | 0,23         | 0,09         |               | 28,11                    | 1,63          |                               |
| 140,2       | Напиток из груш++                 | 5,63          | 180          | 0,09                | 0,09          | 12,982         | 48,546                         | 0,009        | 0,009        | 37,125        | 4,356                    | 0,558         | ТТК (№ 701)                   |
| 109,1       | Пудинг из говядины+               | 59,59         | 80           | 29,45               | 9,59          | 1,5            | 207,8                          | 0,11         | 0,3          | 0,14          | 48,56                    | 2,81          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>102,32</b> | <b>765</b>   | <b>49,094</b>       | <b>21,124</b> | <b>121,512</b> | <b>736,216</b>                 | <b>0,525</b> | <b>0,545</b> | <b>61,693</b> | <b>167,142</b>           | <b>9,026</b>  |                               |
|             | <b>Полдник</b>                    |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 281         | Кефир*+                           | 17,4          | 200          | 5,8                 | 5             | 8              | 100                            | 0,078        | 0,344        | 1,4           | 240                      | 0,2           |                               |
| 0,4         | Пряники+                          | 4,5           | 50           | 1,68                | 2,655         | 16,74          | 97,69                          | 0,017        | 0,012        |               | 6,52                     | 0,472         |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>21,9</b>   | <b>250</b>   | <b>7,48</b>         | <b>7,655</b>  | <b>24,74</b>   | <b>197,69</b>                  | <b>0,095</b> | <b>0,356</b> | <b>1,4</b>    | <b>246,52</b>            | <b>0,672</b>  |                               |
|             | <b>Ужин</b>                       |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 150,1       | Суфле творожное+                  | 49,63         | 180          | 32,175              | 17,1          | 33,525         | 410,4                          | 0,09         | 0,405        | 0,495         | 233,258                  | 0,99          |                               |
| 132         | Кисель из кураги+                 | 7,73          | 200          | 1                   |               | 37,906         | 161,96                         |              | 0,03         | 0,04          | 24,66                    | 0,59          | Сборник рецептур 2011 (№ 380) |
| 182,3       | Соус сладкий+                     | 6,6           | 30           | 2,16                | 2,55          | 16,65          | 98,4                           | 0,002        | 0,114        | 0,3           | 92,1                     | 0,06          |                               |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                   | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
|             | <b>Итого:</b>                     | <b>65,72</b>  | <b>450</b>   | <b>38,375</b>       | <b>20,01</b>  | <b>106,753</b> | <b>762,6</b>                   | <b>0,156</b> | <b>0,573</b> | <b>0,835</b>  | <b>359,218</b>           | <b>2,4</b>    |                               |
|             | <b>Итого за день:</b>             | <b>244,65</b> | <b>2 160</b> | <b>106,631</b>      | <b>59,224</b> | <b>323,819</b> | <b>2 122,357</b>               | <b>0,957</b> | <b>1,788</b> | <b>122,2</b>  | <b>1 062,617</b>         | <b>14,602</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда      | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|--------------------|-------------------------------------|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|                    |                                     |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                               |
| <b>Завтрак</b>     |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 36,2               | Какао на молоке                     | 14,99         | 180          | 4,149               | 3,726         | 16,547         | 116,289                        | 0,072        |              | 2,34          | 216,405                  | 0,225         | Сборник рецептур 2011 (№ 397) |
| 271,1              | Консервированная кукуруза порциями+ | 9,17          | 50           | 0,93                | 0,188         | 7,027          | 33,333                         | 0,01         | 0,01         | 2,4           | 2,5                      | 0,2           |                               |
| 1,1                | Масло+                              | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |               | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 15,1               | Омлет натуральный+                  | 25,43         | 150          | 15                  | 15,375        | 3              | 209,625                        | 0,075        | 0,413        | 0,225         | 102,3                    | 2,4           |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                     | 1,32          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,004         | 68,88                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>54,11</b>  | <b>415</b>   | <b>22,399</b>       | <b>23,184</b> | <b>40,643</b>  | <b>461,157</b>                 | <b>0,205</b> | <b>0,445</b> | <b>4,965</b>  | <b>329,305</b>           | <b>3,405</b>  |                               |
| <b>Завтрак 2ой</b> |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,43               | Слива+                              |               | 95           | 1,045               | 0,38          | 10,07          | 45,866                         | 0,01         | 0,01         | 14,25         | 31,35                    | 1,71          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                       |               | <b>95</b>    | <b>1,045</b>        | <b>0,38</b>   | <b>10,07</b>   | <b>45,866</b>                  | <b>0,01</b>  | <b>0,01</b>  | <b>14,25</b>  | <b>31,35</b>             | <b>1,71</b>   |                               |
| <b>Обед</b>        |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 121,1              | Рулет из говядины+                  | 35,42         | 80           | 13,6                | 6,8           | 6,7            | 142,2                          | 0,06         | 0,15         | 0,25          | 35,41                    | 1,04          |                               |
| 0,13               | Сметана в суп+                      | 1,05          | 5            | 0,15                | 0,5           | 0,138          | 5,65                           |              | 0,013        | 0,031         | 4,5                      | 0,013         |                               |
| 0,44               | Сок фруктовый+                      | 9             | 200          | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                         | 0,04         | 0,02         | 4             | 40                       | 0,8           |                               |
| 0,01               | Соль+                               | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |               | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                        | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 70,1               | Борщ сибирский+                     | 4,88          | 180          | 2,074               | 2,974         | 11,074         | 82,8                           | 0,048        | 0,036        | 5,604         | 35,688                   | 1,152         |                               |
| 104,2              | Картофельное пюре+                  | 14,83         | 150          | 3,18                | 4,09          | 20,99          | 139,01                         | 0,13         | 0,11         | 10,81         | 37,04                    | 1,1           |                               |
| 215,1              | Огурцы свежие порциями+             | 10,11         | 60           | 0,4                 | 0,06          | 1,1            | 6,6                            | 0,02         | 0,01         | 4,2           | 10,2                     | 0,3           |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>77,37</b>  | <b>730</b>   | <b>23,704</b>       | <b>15,224</b> | <b>84,701</b>  | <b>572,05</b>                  | <b>0,388</b> | <b>0,379</b> | <b>24,895</b> | <b>202,418</b>           | <b>6,529</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>     |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 37,1               | Молоко кипяченое+                   | 13,48         | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936         | 198,36                   | 0,09          |                               |
| 334                | Плюшка новомосковская+              | 6,9           | 70           | 4,783               | 4,2           | 38,09          | 210                            | 0,101        |              | 0,036         | 21,11                    | 0,76          | ТТК (№ 334)                   |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>20,38</b>  | <b>250</b>   | <b>9,373</b>        | <b>8,97</b>   | <b>46,55</b>   | <b>303,06</b>                  | <b>0,146</b> | <b>0,144</b> | <b>0,972</b>  | <b>219,47</b>            | <b>0,85</b>   |                               |
| <b>Ужин</b>        |                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 225,1              | Запеканка из печени с рисом+        | 62            | 180          | 30,447              | 9,072         | 25,2           | 304,353                        | 0,171        |              | 18,333        | 23,778                   | 3,852         |                               |
| 60,1               | Икра свекольная+                    | 5,31          | 60           | 1,7                 | 5,5           | 8,7            | 85,9                           | 0,02         | 0,03         | 4,96          | 25,5                     | 1,14          |                               |
| 275                | Компот из консервированных плодов+  | 9,23          | 180          | 0,144               |               | 27,301         | 110,763                        | 0,014        | 0,029        | 2,16          | 7,551                    | 0,395         |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                     | 1,32          | 30           | 2,28                | 0,27          | 14,004         | 68,88                          | 0,048        | 0,018        |               | 6,9                      | 0,57          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                       | <b>77,86</b>  | <b>450</b>   | <b>34,571</b>       | <b>14,842</b> | <b>75,205</b>  | <b>569,896</b>                 | <b>0,253</b> | <b>0,077</b> | <b>25,453</b> | <b>63,729</b>            | <b>5,957</b>  |                               |
|                    | <b>Итого за день:</b>               | <b>229,72</b> | <b>1 940</b> | <b>91,092</b>       | <b>62,6</b>   | <b>257,169</b> | <b>1 952,029</b>               | <b>1,001</b> | <b>1,054</b> | <b>70,535</b> | <b>846,272</b>           | <b>18,451</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.



День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда                 | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|--------------------|--|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|                    |  |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |                               |
| <b>Завтрак</b>     |  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 1,1                | Масло+   | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 35,1               | Кофейный напиток+                              | 17,23         | 180          | 2,25                | 1,44          | 12,884         | 69,534                         | 0,054        | 0,225        | 1,035          | 36,774                   | 0,531         | Сборник рецептур 2011 (№ 395) |
| 171                | Суп молочный с крупой (пшеничной)++            | 7,84          | 175          | 3,063               | 3,238         | 12,775         | 94,063                         | 0,053        | 0,201        | 0,971          | 192,343                  | 0,193         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>30,03</b>  | <b>400</b>   | <b>8,393</b>        | <b>8,663</b>  | <b>44,396</b>  | <b>288,467</b>                 | <b>0,171</b> | <b>0,455</b> | <b>2,006</b>   | <b>239,517</b>           | <b>1,494</b>  |                               |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,34               | Вода питьевая+                                 | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |                | 9                        | 0,002         |                               |
| 0,29               | Яблоко+  | 12,41         | 95           | 0,038               | 0,038         | 9,31           | 40,546                         | 0,029        | 0,019        | 156,75         | 15,2                     | 2,09          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>20,41</b>  | <b>295</b>   | <b>0,038</b>        | <b>0,038</b>  | <b>9,31</b>    | <b>40,546</b>                  | <b>0,029</b> | <b>0,019</b> | <b>156,75</b>  | <b>24,2</b>              | <b>2,092</b>  |                               |
| <b>Обед</b>        |  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,13               | Сметана в суп+                                 | 1,47          | 7            | 0,21                | 0,7           | 0,193          | 7,91                           |              | 0,018        | 0,044          | 6,3                      | 0,018         |                               |
| 227,2              | Плов из говядины+                              | 52,02         | 230          | 14,99               | 16,56         | 44,07          | 385,48                         | 0,13         |              | 7,82           | 34,43                    | 3,17          |                               |
| 214,1              | Перец сладкий свежий порциями+                 |               | 60           | 0,8                 |               | 3,2            | 15,2                           | 0,06         | 0,05         | 149,97         | 4,8                      | 0,36          |                               |
| 139,1              | Напиток клюквенный+                            | 11,83         | 180          | 0,09                |               | 18,817         | 71,289                         | 0,009        | 0,009        | 3,375          | 3,582                    | 0,198         | Сборник рецептур 2004 (№ 700) |
| 0,01               | Соль+  | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                                   | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 74,1               | Щи из свежей капусты с картофелем+             | 5,68          | 180          | 1,44                | 3,514         | 5,134          | 56,794                         | 0,036        | 0,036        | 9,022          | 26,626                   | 0,526         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>73,08</b>  | <b>712</b>   | <b>20,83</b>        | <b>21,374</b> | <b>88,513</b>  | <b>625,183</b>                 | <b>0,325</b> | <b>0,153</b> | <b>170,23</b>  | <b>115,318</b>           | <b>6,395</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>     |  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 37,1               | Молоко кипяченое+                              | 13,48         | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936          | 198,36                   | 0,09          |                               |
| 148,2              | Ватрушка с творогом+                           | 11,79         | 70           | 9,88                | 2,5           | 31,97          | 180,06                         | 0,109        | 0,124        | 0,124          | 45,78                    | 1,112         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>25,27</b>  | <b>250</b>   | <b>14,47</b>        | <b>7,27</b>   | <b>40,43</b>   | <b>273,12</b>                  | <b>0,154</b> | <b>0,268</b> | <b>1,06</b>    | <b>244,14</b>            | <b>1,202</b>  |                               |
| <b>Ужин</b>        |  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                                | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                               |
| 31,2               | Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+ | 23,83         | 80           | 4,49                | 9,15          | 8,05           | 111,47                         | 0,05         | 0,08         | 8,53           | 151,02                   | 0,82          |                               |
| 204,1              | Гречка рассыпчатая+                            | 7,49          | 130          | 7,817               | 2,028         | 39,511         | 187,295                        | 0,208        | 0,113        |                | 16,943                   | 3,978         |                               |
| 181,1              | Соус молочный (для подачи к блюду)+            | 1,86          | 25           | 0,5                 | 1,2           | 1,9            | 20,2                           | 0,01         | 0,02         | 0,07           | 14,98                    | 0,04          |                               |
| 33                 | Чай с сахаром+                                 | 1,56          | 180          | 0,18                |               | 0,036          | 44,1                           |              | 0,009        | 0,09           | 3,96                     | 0,774         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                                  | <b>36,5</b>   | <b>455</b>   | <b>16,027</b>       | <b>12,738</b> | <b>68,169</b>  | <b>454,905</b>                 | <b>0,332</b> | <b>0,246</b> | <b>8,69</b>    | <b>196,103</b>           | <b>6,372</b>  |                               |
|                    | <b>Итого за день:</b>                          | <b>185,29</b> | <b>2 112</b> | <b>59,758</b>       | <b>50,082</b> | <b>250,819</b> | <b>1 682,22</b>                | <b>1,01</b>  | <b>1,14</b>  | <b>338,737</b> | <b>819,277</b>           | <b>17,555</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 4  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры        | Прием пищи, наименование блюда         | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |               | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |               | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.              |
|--------------------|--|---------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------|---------------|-------------------------------|
|                    |  |               |              | белки               | жиры          | углеводы      |                                | В1           | В2           | С             | Са                       | Fe            |                               |
| <b>Завтрак</b>     |  |               |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 36,2               | Какао на молоке                        | 14,57         | 175          | 4,034               | 3,623         | 16,088        | 113,059                        | 0,07         |              | 2,275         | 210,394                  | 0,219         | Сборник рецептур 2011 (№ 397) |
| 2,1                | Каша пшеничная молочная+               | 13,27         | 180          | 10,26               | 5,94          | 47,07         | 289,08                         | 0,216        | 0,189        | 0,828         | 179,397                  | 1,494         |                               |
| 1,1                | Масло+                                 | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065         | 33,03                          |              | 0,005        |               | 1,2                      | 0,01          |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                        | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672        | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>32,8</b>   | <b>400</b>   | <b>17,374</b>       | <b>13,548</b> | <b>81,895</b> | <b>527,009</b>                 | <b>0,35</b>  | <b>0,218</b> | <b>3,103</b>  | <b>400,191</b>           | <b>2,483</b>  |                               |
| <b>Завтрак 2ой</b> |  |               |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 0,32               | Нектарин+                              |               | 95           | 1,007               | 0,304         | 8,408         | 41,8                           | 0,032        | 0,026        | 5,13          | 5,7                      | 0,266         |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                          |               | <b>95</b>    | <b>1,007</b>        | <b>0,304</b>  | <b>8,408</b>  | <b>41,8</b>                    | <b>0,032</b> | <b>0,026</b> | <b>5,13</b>   | <b>5,7</b>               | <b>0,266</b>  |                               |
| <b>Обед</b>        |  |               |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 259,3              | Рагу по-домашнему с птицей+            | 42,06         | 230          | 18,666              | 23,427        | 19,32         | 362,716                        | 0,185        | 0,213        | 21,879        | 38,356                   | 2,496         |                               |
| 83,1               | Суп из овощей+                         | 6,38          | 180          | 1,354               | 3,6           | 7,92          | 70,474                         | 0,048        | 0,036        | 6,396         | 18,216                   | 0,552         |                               |
| 0,01               | Соль+                                  | 0,08          | 5            |                     |               |               |                                |              |              |               | 22,08                    | 0,174         |                               |
| 0,09               | Хлеб ржаной+                           | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1          | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |               | 17,5                     | 1,95          |                               |
| 128                | Компот из смеси сухофруктов+           | 3,75          | 200          | 1,5                 |               |               | 44,206                         | 0,02         | 0,08         | 2,5           | 57,9                     | 1,56          | Сборник рецептур 2011 (№ 376) |
| 309,1              | Огурцы консервированные порциями+      | 15,6          | 60           | 0,406               | 0,056         | 0,976         | 6                              | 0,012        | 0,012        | 3             | 13,8                     | 0,36          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>69,87</b>  | <b>725</b>   | <b>25,226</b>       | <b>27,683</b> | <b>89,522</b> | <b>701,16</b>                  | <b>0,355</b> | <b>0,381</b> | <b>33,775</b> | <b>167,852</b>           | <b>7,092</b>  |                               |
| <b>Полдник</b>     |  |               |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 241                | Булочка домашняя                       | 5,66          | 70           | 7                   | 6,3           | 44,8          | 237,65                         | 0,128        | 0,117        | 0,152         | 55,778                   | 1,552         |                               |
| 281                | Кефир*+                                | 15,66         | 180          | 5,22                | 4,5           | 7,2           | 90                             | 0,07         | 0,31         | 1,26          | 216                      | 0,18          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>21,32</b>  | <b>250</b>   | <b>12,22</b>        | <b>10,8</b>   | <b>52</b>     | <b>327,65</b>                  | <b>0,198</b> | <b>0,427</b> | <b>1,412</b>  | <b>271,778</b>           | <b>1,732</b>  |                               |
| <b>Ужин</b>        |  |               |              |                     |               |               |                                |              |              |               |                          |               |                               |
| 129,1              | Кисель из замороженных плодов или ягод | 6,93          | 180          | 0,09                |               | 28,44         | 118,26                         |              |              | 1,08          | 5,832                    | 0,144         | Сборник рецептур 2011 (№ 378) |
| 312,2              | Икра кабачковая порционная+            | 7,63          | 60           | 1,02                | 7,98          | 3,06          | 88,8                           | 0,018        | 0,036        | 4,2           | 25,8                     | 0,42          |                               |
| 187,1              | Суфле из капусты+                      | 38,21         | 180          | 11,736              | 22,824        | 17,784        | 315,936                        | 0,086        | 0,223        | 33,43         | 236,894                  | 2,117         |                               |
| 0,1                | Хлеб пшеничный+                        | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672        | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |               | 9,2                      | 0,76          |                               |
|                    | <b>Итого:</b>                          | <b>54,53</b>  | <b>460</b>   | <b>15,886</b>       | <b>31,164</b> | <b>67,956</b> | <b>614,836</b>                 | <b>0,168</b> | <b>0,283</b> | <b>38,71</b>  | <b>277,726</b>           | <b>3,441</b>  |                               |
|                    | <b>Итого за день:</b>                  | <b>178,52</b> | <b>1 930</b> | <b>71,712</b>       | <b>83,499</b> | <b>299,78</b> | <b>2 212,454</b>               | <b>1,104</b> | <b>1,335</b> | <b>82,129</b> | <b>1 123,247</b>         | <b>15,013</b> |                               |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: ЛЕТО - ОСЕНЬ 2022 (САД)  
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

### Примерное двухнедельное цикличное меню

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда                     | Цена          | Масса порции | Пищевая ценность, г |               |                | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины, мг |              |                | Минеральные вещества, мг |               | Сб. рец., № рец.               |
|-------------|--|---------------|--------------|---------------------|---------------|----------------|--------------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------------------------|
|             |  |               |              | белки               | жиры          | углеводы       |                                | В1           | В2           | С              | Са                       | Fe            |                                |
|             | <b>Завтрак</b>                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 1,1         | Масло+   | 3,2           | 5            | 0,04                | 3,625         | 0,065          | 33,03                          |              | 0,005        |                | 1,2                      | 0,01          |                                |
| 6,1         | Каша манная молочная+                              | 12,65         | 175          | 6,913               | 4,55          | 30,1           | 190,575                        | 0,07         | 0,184        | 0,84           | 173,6                    | 0,376         |                                |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                                    | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                                |
| 34          | Чай с молоком+                                     | 5,17          | 175          | 1,663               | 1,663         | 12,95          | 73,413                         | 0,018        | 0,07         | 0,42           | 65,625                   | 1,041         |                                |
|             | <b>Итого:</b>                                      | <b>22,78</b>  | <b>395</b>   | <b>11,655</b>       | <b>10,198</b> | <b>61,787</b>  | <b>388,858</b>                 | <b>0,152</b> | <b>0,283</b> | <b>1,26</b>    | <b>249,625</b>           | <b>2,188</b>  |                                |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>                                 |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 0,34        | Вода питьевая+                                     | 8             | 200          |                     |               |                |                                |              |              |                | 9                        | 0,002         |                                |
| 0,16        | Абрикосы+  |               | 95           | 0,855               | 0,095         | 8,55           | 36,765                         | 0,003        | 0,057        | 9,5            | 26,6                     | 0,665         |                                |
|             | <b>Итого:</b>                                      | <b>8</b>      | <b>295</b>   | <b>0,855</b>        | <b>0,095</b>  | <b>8,55</b>    | <b>36,765</b>                  | <b>0,003</b> | <b>0,057</b> | <b>9,5</b>     | <b>35,6</b>              | <b>0,667</b>  |                                |
|             | <b>Обед</b>  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 0,01        | Соль+  | 0,08          | 5            |                     |               |                |                                |              |              |                | 22,08                    | 0,174         |                                |
| 78,1        | Рассольник+  | 6,86          | 180          | 1,26                | 3,694         | 9,18           | 77,134                         | 0,06         | 0,004        | 5,052          | 10,368                   | 0,588         |                                |
| 0,09        | Хлеб ржаной+                                       | 2             | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95          |                                |
| 0,13        | Сметана в суп+                                     | 1,47          | 7            | 0,21                | 0,7           | 0,193          | 7,91                           |              | 0,018        | 0,044          | 6,3                      | 0,018         |                                |
| 103,1       | Макаронные изделия отварные+                       | 7,86          | 150          | 12,25               | 4,32          | 74,87          | 229,36                         | 0,23         | 0,09         |                | 28,11                    | 1,63          |                                |
| 239,1       | Мясо для супа (куры)+                              | 9,42          | 20           | 9,576               | 9,16          | 0,112          | 120,96                         | 0,054        |              | 1,356          | 14,216                   | 0,84          |                                |
| 140,1       | Напиток яблочный+                                  | 4,07          | 180          | 0,09                | 0,09          | 21,065         | 80,784                         | 0,009        | 0,009        | 37,125         | 4,356                    | 0,558         | Сборник рецептур 2004 (№ 7014) |
| 264,1       | Печень по-деревенски+                              | 29,11         | 80           | 16,86               | 13,58         | 11,72          | 237                            | 0,34         |              | 37,65          | 23,29                    | 7,59          |                                |
| 216,1       | Томаты свежие порциями+                            | 17,65         | 60           | 0,7                 | 0,1           | 2,3            | 12,4                           | 0,04         | 0,02         | 15             | 8,4                      | 0,54          |                                |
|             | <b>Итого:</b>                                      | <b>78,52</b>  | <b>732</b>   | <b>44,246</b>       | <b>32,244</b> | <b>136,54</b>  | <b>854,058</b>                 | <b>0,822</b> | <b>0,18</b>  | <b>96,226</b>  | <b>134,62</b>            | <b>13,887</b> |                                |
|             | <b>Полдник</b>                                     |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 149,1       | Ватрушка с повидлом+                               | 7,02          | 70           | 5,18                | 2,22          | 49,51          | 217,46                         | 0,093        | 0,058        | 0,07           | 18,57                    | 1,37          |                                |
| 37,1        | Молоко кипяченое+                                  | 13,48         | 180          | 4,59                | 4,77          | 8,46           | 93,06                          | 0,045        | 0,144        | 0,936          | 198,36                   | 0,09          |                                |
|             | <b>Итого:</b>                                      | <b>20,5</b>   | <b>250</b>   | <b>9,77</b>         | <b>6,99</b>   | <b>57,97</b>   | <b>310,52</b>                  | <b>0,138</b> | <b>0,202</b> | <b>1,006</b>   | <b>216,93</b>            | <b>1,46</b>   |                                |
|             | <b>Ужин</b>  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |               |                                |
| 246,3       | Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+ | 35,88         | 200          | 22,53               | 16,91         | 11,08          | 287                            | 0,3          |              | 13,5           | 54,24                    | 1,67          |                                |
| 60,2        | Икра морковная+                                    | 4,81          | 60           | 1,7                 | 5,5           | 8,7            | 85,9                           | 0,02         | 0,03         | 4,96           | 25,5                     | 1,14          |                                |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+                                    | 1,76          | 40           | 3,04                | 0,36          | 18,672         | 91,84                          | 0,064        | 0,024        |                | 9,2                      | 0,76          |                                |
| 0,44        | Сок фруктовый+                                     | 9             | 200          | 1                   | 0,2           | 27,6           | 107,28                         | 0,04         | 0,02         | 4              | 40                       | 0,8           |                                |
|             | <b>Итого:</b>                                      | <b>51,45</b>  | <b>500</b>   | <b>28,27</b>        | <b>22,97</b>  | <b>66,052</b>  | <b>572,02</b>                  | <b>0,424</b> | <b>0,074</b> | <b>22,46</b>   | <b>128,94</b>            | <b>4,37</b>   |                                |
|             | <b>Итого за день:</b>                              | <b>181,25</b> | <b>2 172</b> | <b>94,796</b>       | <b>72,496</b> | <b>330,899</b> | <b>2 162,22</b>                | <b>1,539</b> | <b>0,796</b> | <b>130,452</b> | <b>765,715</b>           | <b>22,572</b> |                                |

Стоимость рациона: 0 руб.  
 Стоимость по плану: 0 руб.  
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф-повар: \_\_\_\_\_ / Федорова М. В.

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Габдрахимова Г. Р.