

КОПИЯ ВЕРНА

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (сад)
 Возрастная категория: Сад 1 корпус

" УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС №40
 "Золотая рыбка"
 Осадчая Р. Т.
 М. П. 16 декабря 2022 г.
 Подпись _____
 пр №583 от 16.12.2022г.

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	
Завтрак													
8,1	Каша кукурузная молочная+	12,41	175	10,15	4,813	44,45	265,3	0,096	0,201	0,814	172,751	1,47	
34	Чай с молоком+	5	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	
1,1	Масло+	3,2	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	23,21	400	14,94	10,508	76,515	465,704	0,178	0,302	1,246	250,651	3,311	
Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+	15,67	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Итого:	15,67	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
Обед													
119,1	Гуляш из отварной говядины+	34,46	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	
103,1	Макаронные изделия отварные+	6,6	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	
485	Салат «Солнышко»	8,18	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544	
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
80,1	Рассольник ленинградский+	6,84	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	
	Итого:	68,82	755	41,384	23,924	156,205	773,41	0,547	0,398	13,443	266,81	7,667	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое+	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	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	18,98	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572	
Ужин													
180,1	Вареники ленивые+	48,78	200	24,667	23,773	34,933	453,5	0,1	0,4	0,333	218,133	1,3	
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	6,4	10	0,08	7,25	0,13	66,06		0,01		2,4	0,02	
275	Компот из консервированных плодов+	9,9	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	66,84	450	27,947	31,383	84,069	734,47	0,18	0,466	2,733	238,123	2,519	
	Итого за день:	193,52	1 955	91,951	73,97	351,029	2 210,854	1,013	1,368	78,462	1 016,505	14,369	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (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	
	Завтрак												
15,1	Омлет натуральный+	8,1	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92	
312,2	Икра кабачковая порционная+	7	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	
35,1	Кофейный напиток+	17,38	185	2,313	1,48	13,242	71,466	0,056	0,231	1,064	37,796	0,546	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
1,1	Масло+	3,2	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	38,28	410	18,413	25,745	37,447	452,86	0,198	0,626	5,444	155,836	3,656	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	14,44	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Итого:	14,44	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Обед												
220,1	Мясо для супа+	11,21	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
250,1	Котлеты+	30,14	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
104,2	Картофельное пюре+	11,3	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	
139,1	Напиток клюквенный+	11,3	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
528	Соус красный основной+	0,71	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
495	Суп из св/мороженых овощей	6,66	180	1,397	3,622	8,719	69,84	0,036	0,583	13,298	31,198	0,576	
	Итого:	73,36	700	25,202	19,471	75,824	577,893	0,333	0,874	29,475	147,958	5,185	
	Полдник												
281	Кефир*+	15,66	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
299,1	Слойка с повидлом+	14,51	70	5,24	13,25	43,77	168,28	0,092	0,092	0,064	25,477	0,737	
	Итого:	30,17	250	10,46	17,75	50,97	258,28	0,162	0,402	1,324	241,477	0,917	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
225,1	Запеканка из печени с рисом+	51,11	180	30,447	9,072	25,2	304,353	0,171		18,333	23,778	3,852	
276	Салат из консервированных овощей+	8,94	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38	
132	Кисель из кураги+	6,72	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
	Итого:	68,53	460	35,577	12,522	80,957	586,797	0,275	0,071	23,109	67,822	5,523	
	Итого за день:	224,78	1 920	90,051	75,518	254,699	1 916,38	0,987	2,003	64,352	632,092	17,581	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.
 _____ /
 Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (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	
	Завтрак												
171	Суп молочный с крупой (пшеничной)++	8,01	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
36,2	Какао на молоке	14,67	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
233	Сыр	8,19	15	3,69	4,65		56,65		0,45	0,25	160,5	0,18	
1,1	Масло+	3,2	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	36,67	420	14,069	15,691	48,432	394,583	0,19	0,686	3,589	585,143	1,373	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	21,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Итого:	21,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Обед												
254	Зразы рубленые с луком и яйцом+	24,7	80	12	8	6,32	145,6	0,06	0,06	2,62	27,6	1,9	
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	6,82	130	3,458	6,448	20,462	140,695	0,035	0,078	6,552	75,383	2,167	
0,03	Сок томатный+	12	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,15	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	
	Итого:	49,71	665	21,958	18,952	55,586	467,109	0,245	0,278	34,996	200,147	8,575	
	Полдник												
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	
147,2	Блины+	7,1	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928	
	Итого:	20,58	250	9,33	7,649	38,1	240,14	0,141	0,179	0,936	211,16	1,018	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,5	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	36,46	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	14,4	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
	Итого:	55,68	490	26,97	17,24	71,39	541,34	0,374	0,11	25	125,04	4,28	
	Итого за день:	184,31	1 925	73,827	59,632	234,508	1 730,472	0,99	1,303	74,521	1 129,49	15,846	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.
 _____ /
 Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (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	
	Завтрак												
25,2	Запеканка из творога+	41	130	25,827	4,316	21,502	220,166	0,065	0,273	0,299	155,883	0,702	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,13	30	0,3	0,6	2,25	15		0,015	0,045	9,255	0,03	
33	Чай с сахаром+	1,35	195	0,195		0,039	47,775		0,01	0,098	4,29	0,839	
1,1	Масло+	3,2	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	49,28	400	29,402	8,901	42,536	407,835	0,129	0,327	0,441	179,828	2,34	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	17,57	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Итого:	17,57	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Обед												
260	Плов из птицы*+	50,81	170	16,433	13,762	28,892	305,19	0,049	0,097	0,818	38,452	1,773	
486	Салат «Витаминный»	8,93	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359	
481	Кисель из брусники	2,07	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,72	180	3,96	3,874	13,32	106,834	0,096	0,048	3,588	31,918	1,236	
	Итого:	67,57	665	24,473	23,366	78,06	624,884	0,257	0,185	10,625	131,06	5,641	
	Полдник												
281	Кефир*+	15,66	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
241	Булочка домашняя	5,02	70	7	6,3	44,8	237,65	0,128	0,117	0,152	55,778	1,552	
	Итого:	20,68	250	12,22	10,8	52	327,65	0,198	0,427	1,412	271,778	1,732	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
140,2	Напиток из груш++	4,51	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62	ТТК (№ 701)
258,3	Картофель тушеный	10,07	130	2,555	2,327	16,66	97,715	0,103	0,086	8,574	30,069	0,871	
478	Оладьи из печени (запеченные)	41,26	120	18,555	13,23	12,195	241,5	0,375	19,815	37,965	18,525	8,73	
	Итого:	57,16	480	23,49	15,927	57,283	462,035	0,536	19,929	87,789	60,334	10,791	
	Итого за день:	212,26	1 895	90,385	59,194	237,378	1 860,403	1,18	20,898	138,267	678	20,605	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (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	
	Завтрак												
2,1	Каша пшённая молочная+	12,06	175	9,975	5,775	45,763	281,05	0,21	0,184	0,805	174,414	1,453	
35,1	Кофейный напиток+	16,91	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	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	
	Итого:	34,77	400	15,305	11,2	77,392	475,478	0,328	0,438	1,84	221,588	2,754	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	10,79	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Итого:	10,79	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
234,6	Рыба кета припущенная	3,35	85	14,86	7,54		128,17	0,33		1,48	21,73	0,62	
164,1	Картофель отварной+	7,31	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26	
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	
126,1	Компот из смородины черной+	19,54	180	0,54	0,09	21,877	85,842	0,018	0,018	108	19,872	0,765	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
0,13	Сметана в суп+	3,15	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
72,1	Борщ украинский+	5,32	180	1,8	5,4	11,52	102,096	0,043	0,043	10,728	26,986	0,886	
	Итого:	43,91	670	23,97	22,275	73,985	598,138	0,621	0,244	132,672	137,888	5,702	
	Полдник												
281,2	Напиток кисломолочный «Снежок»	18,04	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18	
334	Плюшка новосмоковская+	6,88	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	ТТК (№ 334)
	Итого:	24,92	250	9,823	10,32	57,89	364,8	0,151	0,23	1,656	238,91	0,94	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
34,1	Чай с лимоном+	1,53	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
176,1	Макаронны, запеченные с сыром+	17,85	200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26	
311,1	Томаты консервированные порциями+	14,4	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
0,51	Зефир		40	0,32		31,4	121,6				3,6	0,12	
	Итого:	35,54	540	15,44	10,74	115,632	645,27	0,179	0,705	16,51	187,04	3,767	
	Итого за день:	149,93	1 960	64,578	54,575	334,699	2 126,366	1,309	1,636	317,678	801,425	15,363	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (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	
	Завтрак												
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)++	8,01	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
233	Сыр	8,19	15	3,69	4,65		56,65		0,45	0,25	160,5	0,18	
34	Чай с молоком+	5	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	
1,1	Масло+	3,2	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	27	420	11,63	13,675	45,205	353,804	0,136	0,758	1,681	436,238	2,219	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	15,67	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Итого:	15,67	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Обед												
220,1	Мясо для супа+	14,94	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
121,1	Рулет из говядины+	27,96	80	13,6	6,8	6,7	142,2	0,06	0,15	0,25	35,41	1,04	
204,1	Гречка рассыпчатая+	6,24	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	
528	Соус красный основной+	0,45	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	
140,1	Напиток яблочный+	3,24	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558	Сборник рецептов 2004 (№ 7014)
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	4,79	180	2,074	1,354	14,314	80,64	0,072	0,048	5,004	14,556	0,684	
	Итого:	59,66	670	32,353	14,756	100,189	642,194	0,456	0,396	43,554	117,725	8,78	
	Полдник												
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	
0,14	Печенье+	5,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	20,48	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	11,31	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95	Сборник рецептов 2011 (№ 375)
150,1	Суфле творожное+	48,1	180	32,175	17,1	33,525	410,4	0,09	0,405	0,495	233,258	0,99	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,51	40	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04	
	Итого:	62,24	450	35,555	18,77	84,845	635,24	0,148	0,453	66,555	259,378	2,55	
	Итого за день:	185,05	1 890	87,218	55,356	264,479	1 868,508	0,847	1,809	172,83	1 074,26	14,421	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (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	
	Завтрак												
15,1	Омлет натуральный+	8,1	120	12	12,3	2,4	167,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92	
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	15	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	
35,1	Кофейный напиток+	16,44	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	
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	45,34	400	18,384	17,911	42,104	400,197	0,189	0,59	4,066	130,993	3,446	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	14,44	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Итого:	14,44	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Обед												
234,3	Рыба горбуша припущенная+	33,34	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	
104,2	Картофельное пюре+	11,3	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	
309,1	Огурцы консервированные порциями+	13,8	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
132	Кисель из кураги+	6,72	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
70,1	Борщ сибирский+	4,46	180	2,074	2,974	11,074	82,8	0,048	0,036	5,604	35,688	1,152	
220,1	Мясо для супа+	18,68	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
	Итого:	92,44	740	28,96	16,82	84,53	620,884	0,413	0,386	19,566	176,802	5,728	
	Полдник												
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+	6,9	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	
	Итого:	22,56	250	10,4	6,72	56,71	307,46	0,163	0,368	1,33	234,57	1,55	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
33	Чай с сахаром+	1,24	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	
60,2	Икра морковная+	2,37	40	1,133	3,667	5,8	57,267	0,013	0,02	3,307	17	0,76	
190,1	Капуста цветная, запеченная под молочным соусом+	32,3	120	5,808	4,848	9,456	98,256	0,11	0,197	31,114	87,283	1,738	
122,1	Фрикадельки из говядины+	31,88	80	13,38	7,66	7,18	149,25	0,05	0,11	0,13	33,93	0,89	
	Итого:	69,11	450	22,781	16,445	36,476	417,753	0,222	0,354	34,64	149,073	4,732	
	Итого за день:	243,89	1 940	80,924	57,925	229,32	1 786,843	1,006	1,728	64,603	710,437	17,756	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.
 _____ /
 Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (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	
	Завтрак												
5,1	Каша геркулес молочная+	12,69	175	7,088	5,95	25,55	184,275	0,14	0,193	0,84	181,773	1,033	
36,2	Какао на молоке	14,67	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	
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	33,16	400	14,317	13,661	60,842	425,458	0,276	0,222	3,18	408,578	2,028	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	10,79	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Итого:	10,79	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
314,1	Соус томатный+	1,56	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
311,1	Томаты консервированные порциями+	12	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,95	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
78,1	Рассольник+	5,07	180	1,26	3,694	9,18	77,134	0,06	0,004	5,052	10,368	0,588	
220,1	Мясо для супа+	14,94	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
283,2	Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	27,28	80	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04	
103,1	Макаронные изделия отварные+	6,6	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	
	Итого:	76,54	755	33,72	33,424	135,826	840,352	0,495	0,409	222,304	143,708	12,091	
	Полдник												
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	
301	Булочка российская+	7,45	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
	Итого:	20,93	250	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
275	Компот из консервированных плодов+	8,91	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	
64,1	Салат из свеклы+	2,96	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76	
241	Запеканка картофельная с печенью*+	24,6	170	9,614	5,903	25,812	194,556	0,227	0,756	5,128	22,478	3,504	
	Итого:	38,23	450	13,598	8,863	79,284	453,859	0,315	0,828	9,658	59,029	5,419	
	Итого за день:	179,65	1 955	71,225	64,137	339,942	2 088,508	1,241	1,702	401,128	845,324	22,514	

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (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	
	Завтрак												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	8,14	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288	
33	Чай с сахаром+	1,24	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	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	
	Итого:	15,18	405	7,13	7,405	33,271	275,464	0,136	0,227	0,972	190,346	1,832	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Итого:		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	3,94	90	11,43	2,11	9,65	103,33	0,07		3,87	12,3	1,46	
106,1	Рис припущенный+	8,05	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
129,1	Кисель из замороженных плодов или ягод	6,68	180	0,09		28,44	118,26			1,08	5,832	0,144	Сборник рецептов 2011 (№ 378)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,74	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,036	0,036	9,022	26,626	0,526	
	Итого:	26,55	665	20,06	10,624	94,799	576,294	0,226	0,121	14,034	98,188	4,759	
	Полдник												
281,2	Напиток кисломолочный «Снежок»	18,04	180	5,04	6,12	19,8	154,8	0,05	0,23	1,62	217,8	0,18	
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	6	70	4,466	1,68	35,42	175	0,07	0,056	0,042	25,9	0,994	
	Итого:	24,04	250	9,506	7,8	55,22	329,8	0,12	0,286	1,662	243,7	1,174	
	Ужин												
140,2	Напиток из груш++	4,06	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558	ТТК (№ 701)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
487	Салат «Степной»	16,16	150	1,725	12,65	10,625	163,325	0,103		15,625	26,65	1,035	
115,1	Пудинг рыбный+	1,81	80	12,6	3,7	5,6	105,7	0,07	0,1	0,61	49,25	0,8	
	Итого:	23,79	450	17,455	16,8	47,879	409,411	0,246	0,133	53,36	89,456	3,153	
	Итого за день:	89,56	1 870	54,951	43,029	239,268	1 637,969	0,748	0,807	250,028	661,69	11,718	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.
 _____ /
 Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ЗИМА-ВЕСНА 2023г. (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	
	Завтрак												
6,1	Каша манная молочная+	12,52	175	6,913	4,55	30,1	190,575	0,07	0,184	0,84	173,6	0,376	
35,1	Кофейный напиток+	16,91	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	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	
	Итого:	35,23	400	12,243	9,975	61,729	385,003	0,188	0,438	1,875	220,774	1,677	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	17,57	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Итого:	17,57	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Обед												
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	14,4	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
0,13	Сметана в суп+	2,1	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025	
236	Печень по – строгановски+	24,89	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28	
330,1	Горох отварной+	11	150	12,804	4,074	29,25	205,5	0,567	0,567		89,925	4,815	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
0,04	Сок тыквенный+	7,6	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	
82,1	Суп крестьянский с крупой+	3,1	180	1,8	3,816	9,576	81	0,043	0,022	6,034	20,52	0,59	
	Итого:	65,13	735	29,354	17,97	88,261	631,07	0,916	0,706	37,866	217,445	12,714	
	Полдник												
281	Кефир*+	15,66	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	4,14	70	4,41	2,548	28,644	155,4	0,084	0,042	0,476	14,84	0,896	
	Итого:	19,8	250	9,63	7,048	35,844	245,4	0,154	0,352	1,736	230,84	1,076	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
34,1	Чай с лимоном+	1,53	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	51,56	190	15,077	5,9	10,175	154,09	0,143	1,52	65,227	73,758	2,461	
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
	Итого:	54,85	450	18,357	6,36	59,307	369,13	0,21	1,547	68,127	91,958	4,208	
	Итого за день:	192,58	1 935	70,383	41,553	252,641	1 668,603	1,528	3,072	147,604	796,017	19,775	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.