

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 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+	5,89	170	9,69	5,61	44,455	273,02	0,204	0,179	0,782	169,431	1,411	
36,2	Какао на молоке	7,7	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	26,52	15,638/5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	
	Итого:	40,11	430,638	16,82	17,92	62,931	486,23	0,294	0,179	3,562	518,561	1,791	
Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+	15,67	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
0,34	Вода питьевая+	8	200								9	0,002	
	Итого:	23,67	300	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302	
Обед													
250,2	Биточки+	22,85	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
314,1	Соус томатный+	1,19	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
220,1	Мясо для супа+	8,47	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
275	Компот из консервированных плодов+	8,91	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	
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	
67,1	Борщ с картофелем+	5,84	200	1,776	4,024	12,384	93,744	0,048	0,048	5,936	25,424	1,024	
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	
330,1	Горох отварной+	7,5	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173	
	Итого:	63,8	750	34,647	27,805	95,335	774,017	0,726	0,774	13,248	217,44	9,411	
Полдник													
0,4	Пряники+	4	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
37,1	Молоко кипячённое+	6,36	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:	10,36	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572	
Ужин													
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,91	40	0,4	0,8	3	20		0,02	0,06	12,34	0,04	
16,1	Сырники из творога+	38,56	180	13,32	6,36	16,68	171	0,108	0,432	0,396	257,748	1,26	
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:	49,39	450	17	7,63	61,284	367,16	0,196	0,49	4,456	316,988	2,67	
	Итого за день:	187,33	2 180,638	76,147	61,51	253,79	1 864,677	1,323	1,645	82,306	1 322,909	14,746	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 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													
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	15	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	
15,1	Омлет натуральный+	5,54	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08	
1,1	Масло+	2,13	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
34	Чай с молоком+	2,8	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	
0,25	Батон нарезной+	2,6	40	3,04	0,36	18,68	91,864	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	28,07	415	18,906	19,246	43,097	422,079	0,159	0,471	3,507	169,56	4,161	
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													
119,1	Гуляш из отварной говядины+	26,04	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	
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)
0,01	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	
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	7,59	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	4,62	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853	
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	7,38	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	
204,1	Гречка рассыпчатая+	6,24	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	
	Итого:	58,86	730	38,287	10,898	94,752	607,153	0,557	0,572	357,213	119,253	13,929	
Полдник													
281	Кефир+	7,13	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19	
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,77	60	4,44	1,903	42,437	186,394	0,08	0,05	0,06	15,917	1,174	
	Итого:	12,9	250	9,95	6,653	50,037	281,394	0,154	0,377	1,39	243,917	1,364	
Ужин													
171,2	Запеканка овощная+	15,93	200	6,86	7,67	40,06	247,08	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24	
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	14,4	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
129,2	Кисель из клюквы+	10,92	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	Сборник рецептур 2011 (№ 378)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:	42,57	490	9,9	8	83,772	443,44	0,244	0,19	32	100,75	3,45	
	Итого за день:	164,07	1 985	78,543	44,897	292,658	1 841,367	1,154	1,66	404,11	641,48	23,504	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 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													
268	Бутерброды с маслом+	4,41	5/35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
0,15	Мармелад+		20	0,02		15,88	64,2				0,8	0,08	
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)++	4,06	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
32,1	Чай+	0,43	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952	
	Итого:	8,9	420	6,34	11,06	43,82	301,99	0,104	0,273	1,359	223,778	3,85	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+	14,44	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
0,34	Вода питьевая+	8	200								9	0,002	
	Итого:	22,44	300	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	28	2,302	
Обед													
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	
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,74	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
78,1	Рассольник+	6,11	200	1,4	4,104	10,2	85,704	0,066	0,004	5,613	11,52	0,653	
0,13	Сметана в суп+	0,76	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015	
104,3	Картофельное пюре+	5,13	75	1,59	2,04	10,49	65,5	0,06	0,05	5,4	18,52	0,55	
234,6	Рыба кета припущенная	2,24	85	14,86	7,54		128,17	0,33		1,48	21,73	0,62	
220,1	Мясо для супа+	8,47	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
212,2	Капуста тушённая+	4,17	75	2,06	4,55	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01	
	Итого:	45,66	771	29,29	22,014	53,525	524,524	0,624	0,248	65,06	190,24	7,312	
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	
302,1	Сырная палочка+	20,91	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589	
	Итого:	38,95	230	11,18	24,43	44,71	444	0,119	0,299	1,73	315,02	0,769	
Ужин													
106,1	Рис припущенный+	4,63	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013		3,233	0,32	
236	Печень по – строгановски+	28,22	130	15,421	13,683	9,36	222,3	0,309		33,101	42,933	6,955	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
127,3	Компот из изюма+	1,35	180	1,08		42,12	165,15	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	
60,1	Икра свекольная+	4,18	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
	Итого:	40,14	510	23,575	21,809	101,652	697,257	0,431	0,139	40,311	132,976	10,579	
	Итого за день:	156,09	2 231	70,785	79,343	253,207	2 008,321	1,298	0,989	113,461	890,014	24,811	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Ялпарова А. Н.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 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													
144,2	Запеканка из творога+	26	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8	
0,25	Батон нарезной+	3,25	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
33	Чай с сахаром+	1,38	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
1,1	Масло+	2,13	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
183	Соус сметанный+	0,73	25	0,383	0,517	1,417	12,133	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042	
	Итого:	33,49	400	23,533	24,502	34,592	499,483	0,148	0,373	0,388	200,817	2,662	
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													
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	
311,1	Томаты консервированные порциями+	14,4	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
102,1	Суп летний овощной	6,19	200	2,664	4,664	9,84	94	0,066	0,08	9,808	29,536	0,904	
259,3	Рагу по-домашнему с птицей+	42,84	210	17,043	21,39	17,64	331,175	0,169	0,194	19,976	35,021	2,279	
273,5	Напиток апельсиновый+	3,63	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
	Итого:	69,1	705	23,829	26,75	64,304	622,117	0,346	0,341	54,084	119,905	6,144	
Полдник													
334	Плюшка новомосковская+	4,02	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543	ТТК (№ 334)
37,1	Молоко кипячённое+	6,36	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:	10,38	250	8,516	8,3	36,607	253,4	0,122	0,16	1,066	235,479	0,643	
Ужин													
486	Салат «Витаминный»	9,24	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359	
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	7,21	230	13,087	8,315	47,748	305,992	0,127	0,196	0,265	83,858	1,863	
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,15	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	21,36	510	18,137	13,725	110,155	617,836	0,232	0,292	5,735	157,438	4,386	
	Итого за день:	145,12	1 965	74,056	73,316	255,458	2 035,517	0,878	1,186	226,273	729,638	16,034	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 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)++	4,02	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
35,1	Кофейный напиток+	9,25	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	Сборник рецептов 2011 (№ 395)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	26,52	15,638/5/40	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	
0,3	Яйцо отварное+	0,48	60	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02				
	Итого:	40,27	500,638	15,682	19,904	27,96	350,95	0,129	0,477	2,329	347,378	0,918	
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													
139,1	Напиток клюквенный+	11,3	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198	Сборник рецептов 2004 (№ 700)
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	5,39	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76	
227,1	Плов из отварной говядины+	27,69	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481	
216,1	Томаты свежие порциями+	7,77	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
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	
	Итого:	54,19	675	18,125	15,164	88,611	563,479	0,321	0,122	30,055	94,68	6,103	
Полдник													
281	Кефир+	7,51	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
303	Шанежка с картофелем+	6,4	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614	ТТК (№ 303)
	Итого:	13,91	250	10,807	10,436	36,807	284,179	0,139	0,406	4,782	339,295	0,814	
Ужин													
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
246,2	Рыба треска запеченная с картофелем по – русски+	37,63	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	
309,1	Огурцы консервированные порциями+	13,8	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	61,79	500	26,976	17,526	58,328	492,12	0,416	0,056	20,5	117,24	3,59	
	Итого за день:	187,73	2 025,638	72,39	63,23	219,206	1 728,728	1,065	1,091	95,666	933,593	11,524	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 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	Ca	Fe	
	Завтрак												
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)++	3,99	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
233	Сыр	21,74	15	3,69	4,65		56,65		0,45	0,25	160,5	0,18	
36,2	Какао на молоке	7,7	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25	Сборник рецептов 2011 (№ 397)
1,1	Масло+	2,13	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:	38,16	440	14,53	16,105	50,271	407,504	0,198	0,686	3,849	609,188	1,398	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	15,67	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
0,34	Вода питьевая+	8	200								9	0,002	
	Итого:	23,67	300	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302	
	Обед												
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,49	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	
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 рецептов 2011 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	27,46	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	
72,1	Борщ украинский+	6,26	200	2	6	12,8	113,44	0,048	0,048	11,92	29,984	0,984	
0,13	Сметана в суп+	0,63	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013	
311,1	Томаты консервированные порциями+	14,4	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
	Итого:	59,78	750	40,17	13,6	151,604	747,75	0,48	0,419	28,121	179,074	8,711	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	6,36	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:	11,86	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572	
	Ужин												
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,68	30	0,3	0,6	2,25	15		0,015	0,045	9,255	0,03	
150,1	Суфле творожное+	22,79	130	23,238	12,35	24,213	296,4	0,065	0,293	0,358	168,464	0,715	
481	Кисель из брусники	2,07	200	0,12	0,08	14,798	60,46			3	8,84	0,15	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	27,3	400	26,698	13,39	59,933	463,7	0,129	0,332	3,403	195,759	1,655	
	Итого за день:	160,77	2 140	89,078	51,25	296,047	1 856,224	0,914	1,638	96,413	1 253,941	12,638	

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ / _____

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 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													
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	
15,1	Омлет натуральный+	5,54	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08	
34	Чай с молоком+	2,8	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	
1,1	Масло+	2,13	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:	20,07	415	18,81	27	37,725	470,879	0,165	0,495	4,827	192,36	4,341	
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													
220,1	Мясо для супа+	8,47	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
164,1	Картофель отварной+	7,39	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092	
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	32,03	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1	
528	Соус красный основной+	0,57	30	0,326	0,629	1,799	14,358	0,008	0,006	1,41	1,056	0,092	
140,2	Напиток из груш++	2,89	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558	ТТК (№ 701)
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/мороженнх овощей	7,68	200	1,552	4,024	9,688	77,6	0,04	0,648	14,776	34,664	0,64	
215,1	Огурцы свежие порциями+	4,74	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
	Итого:	65,81	790	20,631	15,054	67,09	487,715	0,316	0,844	76,332	139,913	6,046	
Полдник													
281,2	Напиток кисломолочный «Снежок»	20,05	200	5,6	6,8	22	172	0,056	0,256	1,8	242	0,2	
301	Булочка российская+	4,26	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
	Итого:	24,31	250	9,143	9,214	54,664	338,5	0,113	0,313	1,836	256,036	0,691	
Ужин													
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	11,72	130	1,82	9,897	9,473	135,226	0,043	0,043	12,177	36,79	0,979	
122,1	Фрикадельки из говядины+	23,61	80	13,38	7,66	7,18	149,25	0,05	0,11	0,13	33,93	0,89	
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:	46,99	450	18,4	17,917	65,659	499,386	0,173	0,209	14,707	88,31	3,068	
	Итого за день:	157,18	2 005	67,784	69,586	233,238	1 843,48	0,787	1,9	277,701	716,619	14,946	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 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)++	4,02	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
35,1	Кофейный напиток+	9,25	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом+	4,41	5/35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:	17,68	420	8,1	12,48	42,076	310,01	0,164	0,487	2,149	247,998	1,408	
Завтрак 2ой													
0,23	Груша+	14,44	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
0,34	Вода питьевая+	8	200								9	0,002	
	Итого:	22,44	300	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	28	2,302	
Обед													
239,1	Мясо для супа (куры)+	18,84	30	14,364	13,74	0,168	181,44	0,08		2,034	21,324	1,26	
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
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	
216,1	Томаты свежие порциями+	6,47	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45	
528	Соус красный основной+	0,57	30	0,326	0,629	1,799	14,358	0,008	0,006	1,41	1,056	0,092	
245	Суп - лапша домашняя+	1,32	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76	
245,1	Лапша домашняя+	0,78	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	Сборник рецептур 2011 (№ 118)
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	3,33	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41	
106,1	Рис припущенный+	6,02	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416	
	Итого:	47,97	795	39,082	26,068	119,234	878,308	0,462	0,177	25,822	175,913	7,675	
Полдник													
241	Булочка домашняя	4,8	60	6	5,4	38,4	203,7	0,11	0,1	0,13	47,81	1,33	
37,1	Молоко кипяченое+	6,36	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:	11,16	260	11,1	10,7	47,8	307,1	0,16	0,26	1,17	268,21	1,43	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
104,2	Картофельное пюре+	9,57	140	2,968	3,817	19,591	129,743	0,121	0,103	10,089	34,571	1,027	
34,1	Чай с лимоном+	1,37	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816	
264,1	Печень по-деревенски+	19,46	100	21,075	16,975	14,65	296,25	0,425		47,063	29,113	9,488	
	Итого:	31,72	450	26,521	21,152	61,367	547,973	0,597	0,123	59,762	77,963	11,9	
	Итого за день:	130,97	2 225	85,203	70,431	279,977	2 083,941	1,403	1,077	93,903	798,084	24,716	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Ялпарова А. Н.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 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												
33	Чай с сахаром+	1,24	180	0,18		0,036	44,1		0,009	0,09	3,96	0,774	
6,1	Каша манная молочная+	6,4	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387	
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+	2,13	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
	Итого:	12,37	405	10,37	8,665	49,741	365,014	0,136	0,227	0,954	192,92	1,931	
	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												
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
73,1	Щи из свежей капусты+	3,83	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528	
0,13	Сметана в суп+	0,76	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015	
267,1	Жаркое по- домашнему из говядины+	33,59	180	16,904	19,15	16,983	308,395	0,188		23,103	31,883	3,725	
0,01	Соль+	0,09	5								22,08	0,174	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	5,5	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
	Итого:	45,72	641	22,684	24,254	58,264	537,809	0,314	0,211	254,273	124,356	11,452	
	Полдник												
281	Кефир*+	6,76	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	
148,2	Ватрушка с творогом+	7,98	70	9,88	2,5	31,97	180,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112	
	Итого:	14,74	250	15,1	7	39,17	270,06	0,179	0,434	1,384	261,78	1,292	
	Ужин												
113,1	Хлебцы рыбные+	25,79	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73	
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	7,39	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	10,17	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	45,11	450	24,26	12,64	79,566	504,044	0,183	0,243	68,07	155,742	4,845	
	Итого за день:	128,73	1 846	72,454	52,599	236,541	1 719,607	0,842	1,135	489,681	750,798	21,72	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА-ЛЕТО 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													
35,1	Кофейный напиток+	9,25	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
8,1	Каша кукурузная молочная+	6,59	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512	
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+	2,13	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
	Итого:	20,57	425	16,02	10,535	78,781	475,034	0,223	0,486	1,987	228,947	2,872	
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													
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	
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	14,4	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
528	Соус красный основной+	0,57	30	0,326	0,629	1,799	14,358	0,008	0,006	1,41	1,056	0,092	
80,1	Рассольник ленинградский+	7,39	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	
255,2	Голубцы ленивые +	35,39	200	12,8	15,99	15,21	255,67	0,1		47,39	66,64	2,78	
220,1	Мясо для супа+	8,47	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
0,04	Сок тыквенный+	7,6	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	
	Итого:	75,86	760	23,89	23,903	90,409	604,198	0,298	0,175	65,84	160,576	6,86	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое+	6,36	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:	11,86	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572	
Ужин													
241	Запеканка картофельная с печенью*+	21,31	180	10,18	6,25	27,33	206	0,24	0,8	5,43	23,8	3,71	
64,1	Салат из свеклы+	3,1	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
132	Кисель из кураги+	7,46	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
	Итого:	33,63	480	15,02	9,21	91,408	516,5	0,314	0,874	7,84	77,46	5,82	
	Итого за день:	159,49	2 015	62,51	51,803	294,238	1 834,822	0,962	1,737	114,707	728,903	16,224	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М. В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.