

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023г.
 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													
17,2	Суп молочный с крупой (рис)+	4,43	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
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	
268	Бутерброды с маслом+	4,41	5/35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:	11,64	400	7,31	12,59	41,08	308,26	0,122	0,309	1,431	274,638	1,889	
Завтрак 2ой													
0,34	Вода питьевая+	8	200								9	0,002	
0,28	Апельсины+	15,67	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	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	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
91,1	Суп из овощей с фасолью+	5,04	180	0,994	3,6	5,76	59,134	0,036	0,036	3,3	13,63	0,418	
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,76	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	26,01	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	
60,1	Икра свекольная+	4,07	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
0,44	Сок фруктовый+	8,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
	Итого:	50,52	705	36,94	19,384	127,987	682,482	0,475	0,374	13,63	161,412	7,694	
Полдник													
281	Кефир*+	7,51	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
0,14	Печенье+	5,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:	13,01	250	7,48	7,655	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672	
Ужин													
180,1	Вареники ленивые+	32,65	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+	2,13	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
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:	46,44	445	27,907	27,758	84,004	701,44	0,18	0,461	2,733	236,923	2,509	
	Итого за день:	145,28	2 100	80,537	67,587	285,912	1 926,052	0,912	1,53	79,194	962,493	13,066	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023г.
 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+	12,5	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2	
15,1	Омлет натуральный+	4,85	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08	
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)
0,25	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:	31,33	425	19,51	19,098	42,688	417,162	0,199	0,646	3,745	142,42	3,64	
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													
203,1	Напиток брусничный+	1,35	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144	ТТК (№ 203,1)
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	
95,1	Суп с крупой рисовой и мясными фрикадельками++	1,87	180	0,994	1,8	8,64	56,614	0,014	0,014	0,605	8,366	0,245	
71,1	Фрикадельки мясные+	10,18	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
164,1	Картофель отварной+	5,91	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+	31,99	120	8,48	4,08	4,48	89,6	0,02	0,02	8,1	32,54	1	
	Итого:	53,34	690	22,026	12,611	72,862	485,337	0,266	0,211	20,905	107,116	5,015	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	5,73	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	
147,2	Блины+	4,52	70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928	
	Итого:	10,25	250	9,33	7,649	38,1	240,14	0,141	0,179	0,936	211,16	1,018	
Ужин													
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)
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	45,36	210	16,664	6,521	11,246	170,31	0,158	1,68	72,093	81,522	2,72	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	50,62	450	21,204	6,881	74,124	435,61	0,242	1,784	74,593	148,622	5,04	
	Итого за день:	167,21	1 915	73,57	46,339	248,773	1 665,549	0,887	2,871	110,179	617,318	15,312	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023г.
 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													
17,6	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	
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	
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)
Итого:		38,21	440,638	10,28	15,64	31,616	309,96	0,144	0,207	3,779	546,968	0,578	
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+	8,47	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,13	Сметана в суп+	1,01	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
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	
67,1	Борщ с картофелем+	4,76	180	1,598	3,622	11,146	84,37	0,043	0,043	5,342	22,882	0,922	
272,1	Перловка отварная	4,52	130	3,328	3,536	26,849	152,1	0,052			21,684	0,797	
254	Зразы рубленые с луком и яйцом+	18,76	80	12	8	6,32	145,6	0,06	0,06	2,62	27,6	1,9	
60,2	Икра морковная+	4,03	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
314,1	Соус томатный+	1,58	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28	
Итого:		50,12	748	27,376	26,378	89,936	699,538	0,29	0,342	212,092	168,106	11,977	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	6,04	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095	
340,6	Пирожки простые печеные с картофелем и луком	3,23	60	3,78	2,184	24,552	133,2	0,072	0,036	0,408	12,72	0,768	
Итого:		9,27	250	8,625	7,219	33,482	231,43	0,12	0,188	1,396	222,1	0,863	
Ужин													
487	Салат «Стелной»	15,06	140	1,61	11,807	9,917	152,437	0,096		14,583	24,873	0,966	
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	
0,03	Сок томатный+	12	200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
Итого:		54,17	450	22,09	16,377	36,321	378,017	0,234	0,198	31,493	113,143	4,066	
Итого за день:		166,21	1 988,638	68,771	65,643	200,854	1 659,494	0,807	0,965	253,761	1 069,317	19,784	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023г.
 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													
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	
33	Чай с сахаром+	1,31	190	0,19		0,038	46,55		0,01	0,095	4,18	0,817	
0,25	Батон нарезной+	3,25	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
1,1	Масло+	2,13	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,57	25	0,25	0,5	1,875	12,5		0,013	0,038	7,713	0,025	
	Итого:	30,05	400	27,518	16,925	49,541	503,31	0,145	0,35	0,49	193,056	2,517	
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													
215,1	Огурцы свежие порциями+	3,95	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25	
239,1	Мясо для супа (куры)+	15,7	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	
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)
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	
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)
245	Суп - лапша домашняя+	1,17	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684	
259,2	Филе куриное, тушенное в соусе с овощами	8,29	230	15,307	2,99	23,564	182,356	0,242		27,991	49,048	2,553	
	Итого:	35,56	740	35,706	17,21	86,859	650,902	0,531	0,13	48,997	144,187	7,142	
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	
149,1	Ватрушка с повидлом+	6,73	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	
	Итого:	24,77	250	10,22	8,34	69,31	372,26	0,143	0,288	1,69	236,37	1,55	
Ужин													
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	7,03	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5	
250,2	Биточки+	22,85	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
275	Компот из консервированных плодов+	8,91	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	40,55	450	20,074	15,6	77,383	516,943	0,168	0,243	9,832	134,381	4,48	
	Итого за день:	141,72	1 940	93,558	58,115	292,892	2 086,095	1,018	1,03	226,009	723,994	17,889	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

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

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023г.
 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 пшённная молочная+	6,23	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494	
35,1	Кофейный напиток+	8,32	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
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:	19,28	405	15,59	11,365	78,699	483,508	0,334	0,443	1,863	226,571	2,795	
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													
528	Соус красный основной+	0,56	30	0,326	0,629	1,799	14,358	0,008	0,006	1,41	1,056	0,092	
220,1	Мясо для супа+	8,47	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
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)
0,09	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+	6,03	180	1,714	3,694	27	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,67	
0,13	Сметана в суп+	0,76	6	0,18	0,6	0,165	6,78		0,015	0,038	5,4	0,015	
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	19,1	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97	
258,3	Картофель тушеный	7,67	130	2,555	2,327	16,66	97,715	0,103	0,086	8,574	30,069	0,871	
	Итого:	54,8	676	25,004	15,24	100,627	566,497	0,347	0,368	76,067	147,817	5,836	
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	
0,5	Коржики «Молочные»		50	1,889	2,967	18,6	109,656	0,019	0,013		7,289	0,524	
	Итого:	6,36	250	6,989	8,267	28	213,056	0,069	0,173	1,04	227,689	0,624	
Ужин													
485	Салат «Солнышко»	17,95	60	3,3	7,96	2,42	94,48	0,031		2,37	114,98	0,544	
242,1	Макаронник с сердцем*+	6,56	160	14,45	7,41	31,41	250	0,11	1,17	4,39	24,3	4,87	
132	Кисель из кураги+	7,46	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:	33,29	450	21,03	15,64	85,74	575,32	0,189	1,218	6,8	170,84	6,574	
	Итого за день:	113,73	1 881	69,413	50,912	301,167	1 885,38	0,959	2,242	265,77	812,917	16,63	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023г.
 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	
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:	11,55	405	7,94	9,025	45,205	297,154	0,136	0,308	1,431	275,738	2,039	
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													
236	Печень по – строгановски+	17,37	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28	
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)
311,1	Томаты консервированные порциями+	14,4	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
0,09	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+	1,01	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,69	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,036	0,036	9,022	26,626	0,526	
204,1	Гречка рассыпчатая+	6,24	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	
	Итого:	47,64	693	23,037	15,512	82,807	562,985	0,545	0,236	80,067	130,125	12,206	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	5,73	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	
301	Булочка российская+	5,54	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
	Итого:	11,27	250	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777	
Ужин													
25,2	Запеканка из творога+	37,83	180	35,76	5,976	29,772	304,845	0,09	0,378	0,414	215,838	0,972	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	0,68	30	0,3	0,6	2,25	15		0,015	0,045	9,255	0,03	
133	Кисель из плодов шиповника+	3,71	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	Сборник рецептур 2011 (№ 381)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	43,98	450	39,4	6,936	76,006	519,105	0,154	0,457	35,659	243,043	3,622	
	Итого за день:	138,11	2 098	80,827	39,823	266,308	1 741,584	1	1,255	178,143	909,916	18,946	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023г.
 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+	6,58	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062	
35,1	Кофейный напиток+	8,32	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
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:	19,63	405	12,62	11,545	57,909	383,968	0,262	0,452	1,899	234,14	2,363	
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													
234,6	Рыба кета припущенная	2,24	85	14,86	7,54		128,17	0,33		1,48	21,73	0,62	
64,1	Салат из свеклы+	2,97	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76	
0,04	Сок тыквенный+	7,6	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4	
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	
314,1	Соус томатный+	1,19	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	
78,1	Рассольник+	4,89	180	1,26	3,694	9,18	77,134	0,06	0,004	5,052	10,368	0,588	
0,13	Сметана в суп+	1,01	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
220,1	Мясо для супа+	8,47	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
104,2	Картофельное пюре+	7,62	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953	
	Итого:	38,03	763	28,626	22,648	78,731	638,089	0,636	0,249	21,56	167,279	5,915	
Полдник													
0,4	Пряники+	4	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
281	Кефир*+	7,51	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
	Итого:	11,51	250	7,48	7,655	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672	
Ужин													
187,1	Суфле из капусты+	32,14	200	13,04	25,36	19,76	351,04	0,096	0,248	37,144	263,216	2,352	
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)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
0,3	Яйцо отварное+	0,4	50	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
	Итого:	45,16	460	21,67	31,3	52,926	568,659	0,157	0,292	40,519	273,698	3,12	
	Итого за день:	136	1 978	71,896	73,248	235,307	1 875,706	1,19	1,399	75,378	929,637	12,67	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

_____ /

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023г.
 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													
0,42	Суп молочный с крупой (гречка)+	4,9	180	3,15	3,33	13,14	96,75	0,054	0,207	0,999	197,838	0,198	
33	Чай с сахаром+	1,38	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
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:	32,8	440,638	5,87	11,5	13,27	229,75	0,064	0,217	1,279	310,918	1,188	
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													
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	
72,1	Борщ украинский+	5,23	180	1,8	5,4	11,52	102,096	0,043	0,043	10,728	26,986	0,886	
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	27,43	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,76	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413	
0,13	Сметана в суп+	1,01	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
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	
	Итого:	56,84	713	37,967	12,964	124,017	619,435	0,493	0,351	29,948	156,528	7,462	
Полдник													
37,1	Молоко кипяченое+	6,04	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095	
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	4,96	60	3,828	1,44	30,36	150	0,06	0,048	0,036	22,2	0,852	
	Итого:	11	250	8,673	6,475	39,29	248,23	0,108	0,2	1,024	231,58	0,947	
Ужин													
330,1	Горох отварной+	7,5	130	11,097	3,531	25,35	178,1	0,491	0,491		77,935	4,173	
264,1	Печень по-деревенски+	15,57	80	16,86	13,58	11,72	237	0,34		37,65	23,29	7,59	
139,1	Напиток клюквенный+	12,55	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22	Сборник рецептов 2004 (№ 700)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	37,38	450	31,097	17,471	76,65	586,15	0,905	0,525	41,4	114,405	12,743	
	Итого за день:	152,46	1 953,638	84,006	48,44	262,727	1 724,115	1,589	1,324	78,651	832,431	24,64	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023г.
 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	
36,2	Какао на молоке	6,93	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225	Сборник рецептов 2011 (№ 397)
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:	15,68	405	10,379	11,041	48,432	337,933	0,19	0,236	3,339	424,643	1,193	
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													
275	Компот из консервированных плодов+	8,91	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	
504	Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе	3,86	90	11,43	2,11	9,65	103,33	0,07		3,87	12,3	1,46	
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	
239,1	Мясо для супа (куры)+	15,7	25	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	
106,1	Рис припущенный+	6,02	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416	
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,02	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749	
300,2	Клецки+	1,07	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	Сборник рецептов 2011 (№ 120)
215,1	Огурцы свежие порциями+	3,95	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25	
	Итого:	45,57	735	34,148	21,974	107,214	780,052	0,383	0,128	19,527	125,514	6,603	
Полдник													
0,14	Печенье+	5,5	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
281,2	Напиток кисломолочный «Снежок»	20,05	200	5,6	6,8	22	172	0,056	0,256	1,8	242	0,2	
	Итого:	25,55	250	7,28	9,455	38,74	269,69	0,073	0,268	1,8	248,52	0,672	
Ужин													
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 рецептов 2011 (№ 398)
171,1	Запеканка овощная+	14,87	200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24	
276	Салат из консервированных овощей+	8,82	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,76	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	30,4	480	11,71	11,11	78,173	447,668	0,303	0,321	224,54	114,38	7,934	
	Итого за день:	127,99	1 970	63,557	53,62	282,36	1 878,023	0,979	0,973	414,206	929,057	18,602	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД 2023г.
 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+	6,4	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387	
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	
268	Бутерброды с маслом+	4,41	5/35	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	
	Итого:	13,61	400	11,27	13,94	58,9	407,53	0,14	0,291	1,296	255,36	2,078	
	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												
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	4,24	180	2,074	1,354	14,314	80,64	0,072	0,048	5,004	14,556	0,684	
267	Жаркое подомашнему из говядины+	43,59	230	15,6	9,6	26,64	259,2	0,187	0,24	11,04	38,4	3,36	
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	
0,09	Хлеб ржаной+	1,95	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
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 рецептур 2004 (№ 7014)
	Итого:	67,51	705	21,724	11,704	81,219	521,134	0,364	0,349	62,169	102,892	7,206	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	6,04	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095	
148,2	Ватрушка с творогом+	6,84	60	8,469	2,143	27,403	154,337	0,093	0,106	0,106	39,24	0,953	
	Итого:	12,88	250	13,314	7,178	36,333	252,567	0,141	0,258	1,094	248,62	1,048	
	Ужин												
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	12,2	140	1,96	10,659	10,201	145,628	0,047	0,047	13,113	39,62	1,055	
15,1	Омлет натуральный+	3,73	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6	
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+	1,32	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:	20,4	450	15,59	21,179	65,991	510,372	0,163	0,412	15,513	166,83	4,629	
	Итого за день:	131,97	1 905	62,697	54,2	249,943	1 729,603	0,868	1,339	118,073	808,702	15,061	

Стоимость рациона:
 Стоимость по плану:
 Стоимость за 10:

Шеф-повар: _____ / Федорова М.В.

Бухгалтер: _____ / Яппарова А. Н.