

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 2БЛОК ДЕТИ Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
	Кофейный напиток *	180	2,25	1,44	12,898	69,534					
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	13,995	68,595	0,06	0,023		8,625	0,713
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	402	12,82	12,942	57,942	398,421	0,132	0,226	0,864	190,065	1,124
завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
обед											
60,1	Икра свекольная+	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
76,1	Щи из квашеной капусты с картофелем+	200	1,6	3,904	5,904	64,104	0,04	0,026	8,293	31,424	0,613
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
164,1	Картофель отварной+	120	2,384	2,816	18,408	114,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
112,2	Биточки рыбные+(минтай)	70	12,775	2,013	7,175	96,075	0,061	0,088	0,875	41,703	0,56
325	Соус белый основной+	10	0,1	0,41	0,38	5,6	0,001	0,002		1,4	0,02
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
	Итого:	727	27,058	19,172	80,031	631,725	0,341	0,331	89,774	188,295	9,676
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	50	3,75	5,9	37,2	217,1	0,028	0,02		10,867	0,787
	Итого:	250	8,85	11,2	46,6	320,5	0,078	0,18	1,04	231,267	0,887
ужин											
144,2	Запеканка из творога+	160	4,158	5,214	12,96	384,919	0,005	0,427	0,373	236,8	1,067
184,1	Соус абрикосовый+	50	0,4		33	126,4		0,02	0,1	9,3	0,26
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	8,458	5,864	76,9	703,399	0,125	0,497	4,473	297,6	3,077
	Итого за день:	1 929	56,226	59,217	271,273	1896,725	0,707	1,253	261,151	923,226	16,963

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 2БЛОК ДЕТИ Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
2,1	Каша пшеничная молочная+	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
	Масло в кашу+	2	0,02	1,46	0,02	13,32		0,002		0,48	
34	Чай с молоком+	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
	Плетенка с маком	30	2,28	0,27	14,01	68,898					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	417	14,464	13,195	75,965	488,258	0,236	0,281	1,308	257,277	2,704
завтрак 2ой											
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
обед											
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
220,1	Мясо для супа+	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,6	4,786	0,003	0,002	0,47	0,352	0,031
204,1	Гречка рассыпчатая+	100	6,013	1,56	30,393	144,073	0,16	0,087		13,033	3,06
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	738	30,015	16,963	95,694	686,509	0,4	0,378	27,785	162,925	11,055
полдник											
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
147,2	Блины+	40	2,709	1,645	16,937	84,046	0,055	0,02		7,314	0,53
0,22	Мёд+	10	0,08		8,02	31			0,2	1,4	0,08
	Итого:	250	8,589	6,645	32,957	215,046	0,133	0,364	1,6	248,714	0,81
ужин											
59,2	Икра овощная	60	1,6	4	7	62,3	0,04	0,04	8,1	29,55	0,7
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	200	11,38	7,23	41,52	266,08	0,11	0,17	0,23	72,92	1,62
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	480	14,59	11,455	70,614	430,52	0,206	0,257	10,73	116,61	3,234
	Итого за день:	1 985	55,058	58,288	274,73	1 860,883	0,995	1,31	46,422	804,527	20,103

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Бухгалтер: _____, Сераева И.В.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 1 БЛОК ДЕТИ Сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС № 86
 "Былинушка"
 Волкова Л. М.
 М. П. 01 октября 2024
 Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
	ТР № 271.1										
271.1	Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24
24.1	Омлет с сыром+	100	1,375	12,875	1,875	125,875	0,05	0,3	0,238	185,75	1,663
36	Какао на молоке+	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,66	91,46					
	Итого:	405	12,529	24,98	50,066	469,485	0,15	0,66	5,718	434,2	2,823
	завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	обед										
41,1	Салат из свежих огурцов+	60	0,4	4,6	1,1	46,6	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
81,1	Суп картофельный+	200	2	2,304	15,304	93,4	0,093	0,066	8,013	16,664	0,893
249,3	Рыба горбуша для супа+	15	3,27	1,098		22,8	0,024	0,018		2,85	0,12
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
236	Печень по – строгановски+	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	765	23,348	21,16	94,78	702,98	0,567	0,334	50,623	201,164	10,437
	полдник										
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
151,2	Булочки с изюмом+	50	5,031	4,506	32	169,725	0,094	0,081	0,113	39,836	1,113
	Итого:	250	10,131	9,806	41,4	273,125	0,144	0,241	1,153	260,236	1,213
	ужин										
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
212,1	Капуста тушеная+	75	2,06	4,595	8,47	75,96	0,03	0,045	32,53	50,79	1,01
272,1	Перловка отварная+	75	1,92	2,04	15,49	87,75	0,03			12,51	0,46
250,3	Шницели+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
508	Напиток витаминный " Витощка"	200			16,9						
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	510	18,99	14,72	57,43	370,11	0,156	0,172	41,642	105,7	3,25
	Итого за день:	2 030	66,498	70,766	264,676	1 903	1,056	1,458	109,135	1 009,3	18,322
	Итого среднее за 10 дней:		55,791	62,837	269,232	1 895,071	0,997	2,598	203,657	834,52	35,506

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 2БЛОК ДЕТИ Сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС № 86
 "Былинущка"
 Волкова Л. М.
 М. П. 01 октября 2024
 Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
146,1	Пудинг из творога+	110	14,373	15,061	26,803	294,516	0,061	0,244	0,183	133,962	2,393
182,3	Соус сладкий+	50	3,6	4,25	27,75	164	0,003	0,19	0,5	153,5	0,1
35,1	Кофейный напиток+	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	13,995	68,595	0,06	0,023		8,625	0,713
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
	Итого:	400	23,917	26,281	82,929	655,431	0,184	0,716	1,833	339,347	3,815
	завтрак 2ой										
0,26	Виноград+	100	0,6	0,2	15	65	0,05	0,02	6	30	0,6
	Итого:	100	0,6	0,2	15	65	0,05	0,02	6	30	0,6
	обед										
245	Суп - лапша домашняя+	200	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,78	0,06	2,94	15,42	0,05	0,05	120	4,8	0,3
245,1	Лапша домашняя+	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы**+	150	14,5	12,143	25,493	269,286	0,043	0,086	0,721	33,929	1,564
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	2	0,13	0,01	0,6	3			0,2	3,6	2
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	692	25,359	15,652	87,12	668,144	0,358	0,295	136,881	161,245	8,182
	полдник										
0,24	Йогурт+	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
301	Булочка российская+	50	3,543	2,414	32,664	166,5	0,057	0,057	0,036	14,036	0,491
	Итого:	250	16,701	6,362	41,875	289,658	0,057	0,135	1,615	340,352	0,754
	ужин										
246,3	Рыба запеченная с картофелем по – русски+	200	10,5	7,3	16,45	175	0,3		13,5	54,24	1,67
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	480	13,31	13,175	61,386	417,25	0,373	0,025	82,72	79,14	3,454
	Итого за день:	1 922	56,887	61,669	278,31	1895,482	1,022	1,191	229,049	950,083	16,805

Стоимость рациона _____ руб.
 Стоимость по плану 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 2 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 2БЛОК ДЕТИ Сад

" УТВЕРЖДАЮ"
 Заведующий МАДОУ г.
 Нижневартовска ДС № 86
 "Былинушка"
 Волкова Л. М.
 М. П. 01 октября 2024
 Подпись _____

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
17,1	Суп молочный (пшеничный)	200	3,5	3,67	14,6	107,5					
34	Чай с молоком+	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
1	Булка черкизовская	40									
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	425	5,214	9,005	27,985	216,07	0,018	0,082	0,432	69,9	1,091
завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
обед											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	200	2,304	1,504	15,904	89,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76
239,1	Мясо для супа (куры)+	10	1,188	2,58	0,056	20,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
248	Сельдь с раст. маслом+	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01
164,1	Картофель отварной+	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
133	Кисель из плодов шиповника+	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	740	18,97	15,052	73,242	553,19	0,357	0,263	64,808	157,901	6,874
полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,4	Пряники+	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:	250	6,78	7,955	26,14	201,09	0,067	0,172	1,04	226,92	0,572
ужин											
247,1	Винегрет овощной (с зеленым горошком)	180	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			86,538	0,005	0,02			
275	Компот из консервированных плодов+	200	0,16		15,424	59,74	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	470	11,473	11,758	36,359	365,908	0,131	0,124	16,45	59,465	2,282
	Итого за день:	1 985	52,477	63,81	273,526	1 778,938	0,602	0,661	247,73	530,186	13,019

Стоимость рациона: _____ руб.
 Стоимость по плану: 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецепт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
36,2	Какао на молоке	180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225
0,25	Батон нарезной+	30	2,28	0,27	13,995	68,595	0,06	0,023		8,625	0,713
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
	Итого:	400	11,463	12,516	45,097	342,414	0,204	0,222	3,222	403,416	1,246
	завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	обед										
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14
80,1	Рассольник ленинградский+	200	2,38	5,13	37,5	124,5	0,083	0,066	7,05	21	0,93
220,1	Мясо для супа+	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	Сметана в суп+	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
250,1	Котлеты+	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	768	26,708	23,848	97,53	708,14	0,418	0,422	57,522	201,62	7,179
	полдник										
32,1	Чай+	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	50	6,433	4,133	17	130,942	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
	Итого:	250	7,233	4,333	17,2	136,542	0,051	0,107	1,858	27,292	5,222
	ужин										
64,1	Салат из свеклы+	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
106	Рис припущенный+	100	2,333	2,267	22,8	132,067	0,02	0,013		3,233	0,32
115,1	Пудинг рыбный+	70	11,025	3,238	4,9	92,488	0,061	0,088	0,534	43,094	0,7
123,2	Компот из свежих плодов груш+	200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
	Итого:	460	16,493	8,442	57,309	395,094	0,157	0,144	3,764	90,692	3,473
	Итого за день:	1 978	51,938	59,179	256,936	1 824,87	0,86	0,914	231,366	739,02	19,319

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
5,1	Каша геркулес молочная+	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
33	Чай с сахаром+	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
	Плетенка с маком	30	2,28	0,27	14,01	68,898					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	417	9,79	11,467	40,419	353,71	0,144	0,222	0,964	194,246	1,946
	завтрак 2ой										
0,02	Бананы+	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	обед										
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853
90,1	Фрикадельки рыбные+	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
255	Голубцы ленивые +	200	1,8	1,99	1,082	55,67	0,1		47,39	66,64	2,78
183	Соус сметанный+	10	0,153	0,207	0,567	4,853	0,003	0,003	0,003	2,207	0,017
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
275	Компот из консервированных плодов+	180	0,144		13,882	53,766	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
	Итого:	738	12,87	5,51	40,65	331,889	0,348	0,185	77,726	169,358	10,049
	полдник										
0,18	Вафли+	50	1,6	1,4	40,075	173,5					
37,1	Молоко кипяченое+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	250	6,7	6,7	49,475	276,9	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	ужин										
16,2	Сырники из	180	13,32	6,372	15,768	171	0,108	0,432	0,396	257,742	1,26
0,17	Джем+	30	0,12		19,59	74,91			12	6,6	0,15
128	Компот из смеси сухофруктов+	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,1	Хлеб пшеничный+	40	2,9	0,45	13,34	84,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	450	17,84	6,822	92,904	504,17	0,208	0,542	14,896	333,742	3,92
	Итого за день:	1 955	43,7	48,599	212,448	1 453,969	0,79	1,159	104,626	925,746	16,615

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	Омлет натуральный+	100	10	10,25	2	139,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
	Кофейный напиток *	200	2,5	1,6	14,331	77,26					
	Батон сдобный	40	3,04	0,36	18,66	91,46					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	405	16,684	21,175	39,676	412,63	0,06	0,315	4,35	95,2	2,04
	завтрак 2ой										
0,23	Груша+	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	обед										
	Огурцы консервированные порциями	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36
0,13	Сметана в суп+	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
70,1	Борщ сибирский+	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6
220,1	Мясо для супа+	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	190	12,32	7,47	12,37	165,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33
528	Соус красный основной+	10	0,109	0,21	0,6	4,786	0,003	0,002	0,47	0,352	0,031
508	Напиток витаминный " Витошка"	200			16,9						
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
	Итого:	758	26,218	17,729	54,821	461,326	0,264	0,859	112,086	156,748	8,95
	полдник										
281	Кефир*+	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2
0,51	Зефир	50	0,4		39,25	152				4,5	0,15
	Итого:	250	6,2	5	47,25	252	0,078	0,344	1,4	244,5	0,35
	ужин										
486	Салат «Витаминный»	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359
182,2	Соус молочный (для запекания овощей, рыбы и мяса)+	10	1,39	4,61	4,94	66,6	0,001	0,002	0,006	1,398	0,006

330,1	Горох отварной+	100	8,536	2,716	19,5	137	0,378	0,378		59,95	3,21
143,1	Напиток из плодов шиповника+	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
112,1	Котлеты рыбные+	80	14,6	32,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
0,1	Хлеб пшеничный+	20	1,45	0,225	6,67	42,4	0,04	0,015		5,75	0,475
	Итого:	450	27,266	44,901	59,741	483,608	0,521	0,612	202,226	138,188	9,244
	Итого за день:	1 963	56,768	58,835	270,987	1 850,114	0,942	2,16	325,062	653,636	22,883

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецерт уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
	Суп молочный с крупой (ячневый)	150	2,625	2,753	10,95	80,625	0,038	0,013	0,63		123,585
0,3	Яйцо отварное+	60	7,038			86,538	0,005	0,02			
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
34	Чай с молоком+	155	1,473	1,473	11,47	65,023	0,016	0,062	0,372	58,125	0,922
1	Булка черкизовская	30									
	Сыр порциями	5	1,16	1,475		18					
	Итого:	405	12,3	9,326	22,485	283,246	0,058	0,104	1,002	60,525	124,527
	завтрак 2ой										
0,26	Виноград+	100	0,6	0,2	15	65	0,05	0,02	6	30	0,6
	Итого:	100	0,6	0,2	15	65	0,05	0,02	6	30	0,6
	обед										
253,2	Суп картофельный с клецками+	200	3,44	4,77	22,81	148	0,11		11,53	25,54	1,04
300,2	Клѐцки+	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
117,1	Суфле из кур+	50	7,85	7,331	2,063	105,344	0,025	0,081	0,056	21,806	0,719
247,3	ТК № 247.3 Винегрет овощной (с зел. горошек, огурцами сол.) (рец. 71) Сб.2	150	2,225	13,425	10,775	390,075	0,125	0,125	35,125	106,125	2,825
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
	Итого:	665	19,114	28,097	79,996	899,195	0,379	0,299	111,111	227,614	7,802
	полдник										
37,1	Молоко кипячѐнное+	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
303	Шанежка с картофелем+	50	5,007	5,436	28,807	184,179	0,061	0,061	3,382	99,295	0,614
	Итого:	250	10,107	10,736	38,207	287,579	0,111	0,221	4,422	319,695	0,714
	ужин										
52,1	Салат из квашеной капусты+	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44
478	Оладьи из печени (запеченные)	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
104,1	Картофельное пюре+	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
314,1	Соус томатный+	10	0,34	0,9	1,56	16	0,004	0,004	0,56	4	0,14
0,44	Сок фруктовый+	200	1	0,2	17,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713

Итого:	530	19,465	17,448	63,185	534,89	0,494	13,377	53,91	114,155	9,013
Итого за день:	1 950	55,586	62,806	258,873	1869,909	1,092	14,022	176,445	751,989	142,655

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: ОСЕНЬ-ЗИМА САД (ПРИМЕРНОЕ) 1 БЛОК 2024
 Возрастная категория: 1БЛОК ДЕТИ Сад

Примерное двухнедельное цикличное меню.

№ рецептур уры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
	завтрак										
8,1	Каша кукурузная молочная+	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
1	Масло в кашу+	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
34,1	Чай с лимоном+	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
	Плетенка с маком	30	2,28	0,27	14,01	68,898					
1	Масло сливочное (порциями)	5	0,004	3,625	0,065	33,06		0,01		2,4	0,02
	Итого:	417	12,96	10,397	74,399	447,05	0,102	0,224	3,737	188,767	2,443
	завтрак 2ой										
0,29	Яблоко+	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	обед										
41,1	Салат из свежих огурцов+	60	0,4	4,6	1,1	46,6	0,02	0,01	3,93	9,56	0,28
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	Фрикадельки мясные+	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
222	Зелень в суп+	3	0,156	0,036	0,24	1,8		0,006	3	6,69	0,048
222,2	Лук зеленый в суп+	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
103,1	Макаронные изделия отварные+	110	1,65	3,168	54,905	168,197	0,169	0,066		20,614	1,195
30,2	Котлеты рыбные (горбуша) с морковью+	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
139,1	Напиток клюквенный+	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,09	Хлеб ржаной+	50	3,3	0,6	7,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
0,01	Соль+	5								22,08	0,174
0,2	ТК № 0.2 Чеснок (без номера) Сб. 1994 г.	3	0,195	0,015	0,9	4,5			0,3	5,4	3
	Итого:	738	26,737	17,241	106,543	633,101	0,459	0,379	22,088	157,792	9,127
	полдник										
0,24	Йогурт+	200	13,158	3,947	9,211	123,158		0,078	1,579	326,316	0,263
302,1	Сырная палочка+	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
	Итого:	250	19,298	22,257	34,121	412,358	0,069	0,146	1,689	423,536	0,852
	ужин										
57,1	Икра баклажанная+	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54
24,1	Омлет с сыром+	120	1,65	15,45	2,25	151,05	0,06	0,36	0,285	222,9	1,995
0,1	Хлеб пшеничный+	30	2,175	0,338	10,005	63,6	0,06	0,023		8,625	0,713
132	Кисель из кураги+	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:	410	6,225	20,188	55,861	439,51	0,15	0,453	3,355	271,985	3,838
	Итого за день:	1 915	56,26	61,123	274,723	1 874,699	0,809	1,222	195,869	1 058,08	18,46

Стоимость рациона руб.
Стоимость по плану 225 руб.

Шеф повар: _____ / Николаева О. В.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Сераева И. В.