

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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												
480	Какао-напиток «Несвик»	14,48	200	4,82	4,3	12,58	108,26	0,14		5,44	240	1,05	0003 (№ 480)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
24,1	Омлет с сыром+	16,12	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814	0001 (№ 216)
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	11,9	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	0001 (№ 12)
	Итого:	48,93	465	22,159	26,121	37,677	473,396	0,257	0,369	8,579	454,936	3,724	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	0003 (№ 0,23)
	Итого:	13,33	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Обед												
245,1	Лапша домашняя+	0,8	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	0001 (№ 118)
245	Суп - лапша домашняя+	1,01	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684	0001 (№ 86)
0,04	Сок тыквенный+	7,56	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36	0001 (№ 399)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
260	Плов из птицы*+	59,78	200	19,333	16,19	33,99	359,048	0,057	0,114	0,962	45,238	2,086	0001 (№ 304)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
	Итого:	73,31	698	29,193	19,02	103,782	703,226	0,314	0,294	28,433	133,61	6,109	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
334	Плюшка новomosковская+	5,4	70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	0003 (№ 334)
	Итого:	15,5	250	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85	
	Ужин												
112,1	Котлеты рыбные+	28,35	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	0001 (№ 257)
212,1	Капуста тушённая+	10,17	140	3,845	8,577	15,811	141,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885	0001 (№ 336)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
132	Кисель из кураги+	5,77	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	0001 (№ 380)
	Итого:	45,74	450	21,725	11,147	75,921	482,432	0,174	0,232	61,763	174,028	3,685	
	Итого за день:	196,81	1 963	82,85	65,288	273,43	2 002,665	0,911	1,07	104,747	1 001,044	16,668	

Стоимость рациона: 332,02 руб.
 Стоимость по плану: 196,81 руб.
 Стоимость за 10: 171,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях»(под. ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0003 - Техничo-технологическая карта

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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													
34	Чай с молоком+	4,41	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)	
7,1	Каша пшеничная молочная+	10,09	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394	0001 (№ 417)	
266	Бутерброды с джемом+	4,72	42,308/12,692	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	8,885	0,584	0001 (№ 2)	
	Итого:	19,22	435	14,464	10,175	84,957	493,011	0,062	21,705	1,723	251,231	4,168		
	Завтрак 2ой													
0,21	Мандарины+	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0003 (№ 0,21)	
	Итого:	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1		
	Обед													
528	Соус красный основной+	0,42	25	0,272	0,524	1,499	11,965	0,006	0,005	1,175	0,88	0,076	0001 (№ 349)	
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)	
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)	
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,05	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)	
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	5,98	200	1,98	4,93	12,73	102,83	0,05	0,05	8,63	37,58	1,15	0001 (№ 57)	
282,1	Сёмга припущенная+	0,22	80	21,16	1,03	0,68	96,1	0,07	0,1	1,82	39,29	0,56	0001 (№ 245)	
166,1	Картофельное пюре+	7,24	130	2,808	0,988	18,824	101,348						0001 (№ 321)	
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045		
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)	
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232			0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	8,19	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3		
	Итого:	37,2	766	43,845	20,254	97,265	743,645	0,315	0,313	23,66	204,73	6,787		
	Полдник													
281,1	Ряженка*+	12,6	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)	
0,18	Вафли+	5,5	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0003 (№ 0,18)	
	Итого:	18,1	205	5,7	4,92	19,56	144,08	0,045	0,025	0,54	224,7	0,27		
	Ужин													
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,58	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01	0001 (№ 6)	
0,12	Сок персиковый+	5,6	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8	0001 (№ 399)	
180,1	Вареники ленивые+	33,84	150	18,5	17,83	26,2	340,125	0,075	0,3	0,25	163,6	0,975	0001 (№ 230)	
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06		
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	0003 (№ 0,1)	
	Итого:	42,99	405	22,83	24,21	86,236	649,075	0,149	0,511	12,55	271,5	3,225		
	Итого за день:	132,37	1 911	87,639	59,759	295,518	2 067,811	0,632	22,584	76,473	987,161	14,55		

Стоимость рациона: 332,02 руб.
 Стоимость по плану: 132,37 руб.
 Стоимость за 10: 171,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 5
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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												
3,1	Каша рисовая молочная+	12,05	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43	0001 (№ 415)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	8,65	7,309/4,231/42,308	2,132	6,913	0,076	71,077	0,008		0,152	91,96	0,11	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
	Итого:	33,67	433,848	11,282	13,553	48,461	359,011	0,132	0,435	2,147	323,634	1,071	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0003 (№ 0,29)
	Итого:	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	35,13	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	0001 (№ 278)
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,73	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413	0001 (№ 206)
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	4,67	200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,04	0,04	10,024	29,584	0,584	0001 (№ 67)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
312,2	Икра кабачковая порционная+	4,74	50	0,85	6,65	2,55	74	0,015	0,03	3,5	21,5	0,35	0001 (№ 53)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	10,47	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855	0001 (№ 375)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
	Итого:	65,5	706	37,824	18,243	122,789	661,319	0,435	0,355	78,434	131,448	6,973	
	Полдник												
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
147,2	Блины+	4,76	60	4,063	2,468	25,406	126,069	0,082	0,03		10,971	0,795	0001 (№ 444)
	Итого:	14,86	270	10,813	9,788	50,516	317,529	0,129	0,288	1,236	301,431	0,945	
	Ужин												
248	Сельдь с раст. маслом+	19,46	60	8,21	6,74	0,04	92,78				46,32	0,01	0001 (№ 8)
34,1	Чай с лимоном+	2,27	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	0001 (№ 393)
164,1	Картофель отварной+	5,51	100	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	Итого:	28,69	390	13,69	10,63	51,634	364,2	0,191	0,121	15,27	76,44	2,747	
	Итого за день:	150,11	1 899,848	73,649	52,254	283,199	1 744,738	0,918	1,219	262,087	848,953	13,936	

Стоимость рациона: 332,02 руб.
 Стоимость по плану: 150,11 руб.
 Стоимость за 10: 171,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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												
34	Чай с молоком+	4,41	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
2,1	Каша пшённая молочная+	11,17	200	11,4	6,6	52,3	321,2	0,24	0,21	0,92	199,33	1,66	0001 (№ 165)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	22,01	455	15,75	16,05	81,72	541,1	0,31	0,32	1,4	283,63	3,47	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0003
	Итого:	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Обед												
528	Соус красный основной+	0,67	40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122	0001 (№ 349)
311,1	Томаты консервированные порциями+	8,8	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6	
250,2	Биточки+	25,97	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,21	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	0001 (№ 398)
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	6,58	200	2,88	1,88	19,88	112	0,1	0,066	6,95	20,216	0,95	0001 (№ 82)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
104,2	Картофельное пюре+	11,21	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	0001 (№ 321)
	Итого:	77,58	783	32,29	21,549	97,991	743,587	0,479	0,563	239,707	168,044	11,176	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
301	Булочка российская+	5,91	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	0001 (№ 474)
	Итого:	16,01	250	9,55	8,15	54,19	326,16	0,125	0,224	0,986	218,01	0,777	
	Ужин												
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	15,26	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	0001 (№ 344)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	0003 (№ 0,1)
0,04	Сок тыквенный+	7,56	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36	0001 (№ 399)
	Итого:	23,79	460	5,79	8,41	50,586	297,684	0,21	0,198	44,76	84,94	2,5	
	Итого за день:	150,82	2 048	64,28	54,359	292,587	1 944,711	1,164	1,335	346,853	788,624	18,223	

Стоимость рациона: 332,02 руб.
 Стоимость по плану: 150,82 руб.
 Стоимость за 10: 171,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	10,23	8,638/5/50	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	0001 (№ 3)
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
182,3	Соус сладкий+		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
144,2	Запеканка из творога+	38,74	130	20,702	21,569	10,53	314,697	0,065	0,347	0,303	193,05	0,867	0001 (№ 237)
	Итого:	61,94	403,638	27,632	33,729	40,154	566,631	0,131	0,686	1,818	430,604	1,588	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы+	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Обед												
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	5,35	200	5,5	5,38	18,5	148,38	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716	0001 (№ 81)
250,1	Котлеты+	25,96	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	0001 (№ 282)
212,1	Капуста тушённая+	10,89	150	4,12	9,19	16,94	151,92	0,06	0,09	65,06	101,58	2,02	0001 (№ 336)
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
	Итого:	68,74	713	32,985	27,395	92,727	743,43	0,348	0,348	76,735	226,75	9,116	
	Полдник												
0,14	Печенье+	3,4	20	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0003 (№ 0,14)
281	Кефир*+	11,16	180	5,22	4,5	7,2	90	0,07	0,31	1,26	216	0,18	0001 (№ 401)
	Итого:	14,56	200	6,9	7,155	23,94	187,69	0,087	0,322	1,26	222,52	0,652	
	Ужин												
123,4	Компот из плодов сушеных+	5,05	200	1,5		39,216	153,56						0001 (№ 376)
15,1	Омлет натуральный+	8,26	80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28	0001 (№ 215)
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	13,18	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13	0001 (№ 45)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	Итого:	27,94	460	13,88	19,89	65,75	490,27	0,138	0,288	14,17	103,91	2,98	
	Итого за день:	187,85	1 876,638	82,897	88,269	243,571	2 075,321	0,744	1,694	103,983	991,784	14,936	

Стоимость рациона: 332,02 руб.
 Стоимость по плану: 187,85 руб.
 Стоимость за 10: 171,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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												
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
266	Бутерброды с джемом+	4,72	42,308/12,692	2,124	3,325	24,437	136,231	0,042	0,025	0,406	8,885	0,584	0001 (№ 2)
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,36	200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32	0001 (№ 93)
	Итого:	13,21	455	6,624	7,125	40,577	303,531	0,122	0,245	1,486	208,825	1,764	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины+	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,86	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	38	35	0,1	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
314,1	Соус томатный+	1,79	40	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28	0001 (№ 348)
0,44	Сок фруктовый+	5,6	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0001 (№ 399)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
80,1	Расольник ленинградский+	5,42	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	0001 (№ 76)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	9,65	150	3,99	7,44	23,61	162,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5	0001 (№ 134)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
117,2	Суфле из филе куриного	25,8	75	11,2	3,82	1,94	86,94	0,05		0,15	24,3	1,02	0001 (№ 310)
	Итого:	54,02	731	22,591	18,649	104,643	589,902	0,296	0,239	23,81	215,89	7,435	
	Полдник												
340,9	Пирожки простые печеные с курагой	4,2	60	3,828	1,44	30,36	150	0,06	0,048	0,036	22,2	0,852	0001 (№ 454)
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
	Итого:	14,3	240	8,418	6,21	38,82	243,06	0,105	0,192	0,972	220,56	0,942	
	Ужин												
133	Кисель из плодов шиповника+	3,24	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	0001 (№ 381)
264,1	Печень по-деревенски+	43,46	160	33,72	27,16	23,44	474	0,68		75,3	46,58	15,18	0003 (№ 264,1)
487	Салат «Степной»	5,94	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414	0003 (№ 487)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
	Итого:	54,09	450	36,99	32,49	67,006	715,63	0,769	0,058	116,75	72,89	18,024	
	Итого за день:	150,48	1 976	75,423	64,674	258,546	1 890,123	1,353	0,764	181,018	753,165	28,265	

Стоимость рациона: 332,02 руб.
 Стоимость по плану: 150,48 руб.
 Стоимость за 10: 171,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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													
8,1	Каша кукурузная молочная+	11,09	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68	0003 (№ 8,1)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
480	Какао-напиток «Несвик»	13,03	180	4,338	3,87	11,322	97,434	0,126		4,896	216	0,945	0003 (№ 480)
Итого:		30,55	435	18,388	16,92	76,742	536,634	0,286	0,26	5,826	422,73	3,245	
Завтрак 2ой													
0,29	Яблоко+	7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0003 (№ 0,29)
Итого:		7,39	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
Обед													
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
216,1	Помидоры свежие порциями+		60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	0003 (№ 216,1)
495	Суп из св/мороженных овощей	8,13	200	1,94	5,03	12,11	97	0,05	0,81	18,47	43,33	0,8	0003 (№ 495)
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,34	15	11,97	11,45	0,14	151,2	0,067		1,695	17,77	1,05	0003 (№ 239,1)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
203,1	Напиток брусничный+	8,56	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144	0003 (№ 203,1)
104,2	Картофельное пюре+	11,21	150	4,77	6,135	31,485	208,515	0,195	0,165	16,215	55,56	1,65	0001 (№ 321)
234,3	Рыба горбуша припущенная+	32,79	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	0001 (№ 245)
Итого:		72,36	749	35,535	27,888	86,738	725,519	0,564	1,155	56,124	180,942	6,279	
Полдник													
0,18	Вафли+	5,5	25	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	0003 (№ 0,18)
281,1	Ряженка*+	12,6	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18	0001 (№ 401)
Итого:		18,1	205	5,7	4,92	19,56	144,08	0,045	0,025	0,54	224,7	0,27	
Ужин													
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
182,3	Соус сладкий+		25	1,8	2,125	13,875	82	0,044	0,095	0,25	76,75	0,05	
178,1	Лапшевник с творогом+	22,17	180	17,019	3,015	42,579	259,227	0,09	0,144	0,14	83,592	1,044	0001 (№ 212)
Итого:		24,75	435	21,299	5,41	70,498	459,107	0,182	0,267	0,49	171,642	2,524	
Итого за день:		153,15	1 924	80,962	55,178	263,338	1 908,02	1,107	1,727	227,98	1 016,014	14,518	

Стоимость рациона: 332,02 руб.
 Стоимость по плану: 153,15 руб.
 Стоимость за 10: 171,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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												
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
312,2	Икра кабачковая порционная+	5,68	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	0001 (№ 53)
24,1	Омлет с сыром+	16,12	150	13,773	14,045	2,045	189,136	0,055	0,327	0,259	202,636	1,814	0001 (№ 216)
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
	Итого:	41,2	445	19,493	31,015	32,61	483,47	0,177	0,618	5,494	274,51	3,385	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	0003 (№ 0,33)
	Итого:	17,07	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
267	Жаркое домашнему из говядины+	48,91	200	13	8	22,2	216	0,156	0,2	9,2	32	2,8	0001 (№ 276)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
309,1	Огурцы консервированные порциями+	8,19	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
0,12	Сок персиковый+	5,6	200	0,6		34	131,6	0,04	0,08	12	10	1,8	0001 (№ 399)
91,1	Суп из овощей с фасолью+	9,41	200	1,38	5	8	82,13	0,05	0,05	4,583	18,93	0,58	0001 (№ 81)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
	Итого:	77,44	714	19,083	14,32	83,306	535,872	0,348	0,404	31,623	107,78	7,539	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
302,1	Сырная палочка+	13,06	70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	Итого:	23,16	250	13,186	30,404	43,334	497,94	0,141	0,24	1,09	334,468	0,914	
	Ужин												
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,56	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	11,63	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95	0001 (№ 375)
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	29,67	160	7,497	4,846	19,048	149,79	0,16	0,61	25,821	19,55	3,314	0001 (№ 291)
	Итого:	53,31	450	11,137	5,776	69,468	390,63	0,23	0,656	105,321	42,33	5,554	
	Итого за день:	212,18	1 959	63,699	81,915	236,818	1 954,913	0,915	1,958	323,528	799,089	18,192	

Стоимость рациона: 332,02 руб.
 Стоимость по плану: 212,18 руб.
 Стоимость за 10: 171,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 1
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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+	11,25	200	8,1	6,8	29,2	210,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	0001 (№ 185)
34	Чай с молоком+	4,41	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	0001 (№ 394)
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	Итого:	22,09	455	12,45	16,25	58,62	430,5	0,23	0,33	1,44	292,04	2,99	
Завтрак 2ой													
0,28	Апельсины+	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	0003
	Итого:	11,43	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
Обед													
300,2	Клѐпки+	1,46	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	0001 (№ 120)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
253,2	Суп картофельный с клецками+	5,58	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	0001 (№ 85)
222	Зелень в суп+	0,65	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	0003 (№ 222)
503	Капуста свежая, тушеная с говядиной	49,12	200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59	0003 (№ 503)
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,74	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
	Итого:	62,63	661	25,006	12,042	92,904	573,126	0,368	1,754	83,434	196,993	7,028	
Полдник													
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,87	70	5,18	2,22	49,51	217,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37	0001 (№ 358)
37,1	Молоко кипяченое+	10,1	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	0001 (№ 400)
	Итого:	15,97	250	9,77	6,99	57,97	310,52	0,138	0,202	1,006	216,93	1,46	
Ужин													
246,3	Гыба торуша, запеченная с картофелем по – русски+	30,22	200	22,53	16,91	11,08	287	0,3		13,5	54,24	1,67	0001 (№ 250)
486	Салат «Витаминный»	6,21	50	0,55	4,208	3,292	53,242	0,019		2,683	10,225	0,299	0003 (№ 486)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,97	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	0003 (№ 0,1)
273	Напиток "Валитек"+	6,4	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08	0003 (№ 273)
	Итого:	43,8	470	24,94	21,478	54,998	519,282	0,351	0,012	17,463	77,705	4,429	
	Итого за день:	155,92	1 936	73,066	56,96	272,592	1 869,608	1,127	2,328	163,343	817,668	16,207	

Стоимость рациона: 332,02 руб.
 Стоимость по плану: 155,92 руб.
 Стоимость за 10: 171,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.

День: 2
 Неделя: 2
 Сезон: Зима-весна сад
 Возрастная категория: Дети - сад

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													
268	Бутерброды с маслом+	6,43	5/50	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
35,1	Кофейный напиток+	12,97	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	0001 (№ 395)
146,1	Пудинг из творога+	33,77	130	16,987	17,799	31,677	348,064	0,071	0,288	0,217	158,318	2,827	0001 (№ 235)
182,1	Соус молочный (сладкий)+	1,42	30	0,2	0,4	1,5	10		0,01	0,03	6,17	0,02	0001 (№ 351)
	Итого:	54,59	395	21,887	27,189	60,681	563,598	0,175	0,553	1,282	210,562	3,998	
Завтрак 2ой													
0,02	Бананы+	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0003 (№ 0,21)
	Итого:	14,67	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
Обед													
215,1	Огурцы свежие порциями+		60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	0001 (№ 13)
0,13	Сметана в суп+	1,6	8	0,192	0,64	0,176	7,232		0,016	0,04	5,76	0,016	0003 (№ 0,13)
492	Язык отварной	0,24	80	17,91	11,22		171,4	0,06	0,015		34,851	1,367	
70,1	Борщ сибирский+	6,38	200	2,88	4,13	15,38	115	0,066	0,05	7,783	49,566	1,6	0001 (№ 63)
222	Зелень в суп+	1,08	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0003 (№ 222)
0,09	Хлеб ржаной+	2,2	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0003 (№ 0,09)
0,2	Чеснок+	0,88	3	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
204,1	Гречка рассыпчатая+	11,21	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59	0001 (№ 313)
220,1	Мясо для супа+	15,98	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0003 (№ 220,1)
126,1	Компот из смородины черной+	21,01	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85	0001 (№ 375)
	Итого:	60,58	781	41,127	23,335	104,751	769,732	0,511	0,333	137,323	183,557	11,198	
Полдник													
281	Кефир*+	12,4	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	0001 (№ 401)
0,4	Пряники+	6,75	50	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	0001 (№ 493)
	Итого:	19,15	250	7,48	7,655	24,74	197,69	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672	
Ужин													
311,1	Томаты консервированные порциями+	10,56	60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,45	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0003 (№ 0,1)
275	Компот из консервированных плодов+	10,25	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	0001 (№ 377)
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	12,47	180	14,068	17,655	52,555	424,725	0,308	0,405	39,03	69,45	3,498	
	Итого:	34,73	470	17,168	17,985	98,993	652,675	0,384	0,473	54,93	93,74	5,227	
	Итого за день:	183,72	1 996	89,162	76,264	310,165	2 270,995	1,205	1,766	204,935	742,379	21,695	

Стоимость рациона: 332,02 руб.
 Стоимость по плану: 183,72 руб.
 Стоимость за 10: 171,54 руб.

Шеф-повар: _____ / Крылова Е. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Фарукова Р. М.