

День: 1  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-Осень Сад 2024  
Возрастная категория: Диет-чики Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое 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	В12	Ca	Fe	
	<b>Завтрак</b>												
0,25	Батон нарезной+	2,19	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
3 185,23	Каша пшеничная жидкая на воде с сахаром	8,99	200	4,32	1,16	29,66	146,38	0,12	0,01		9,8	0,96	0001 (№ 185)
33	Чай с сахаром+	1,38	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
3 006	Масло	7,79	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012		2,4	0,02	0001 (№ 6)
	<b>Итого:</b>	<b>20,35</b>	<b>440</b>	<b>6,88</b>	<b>8,68</b>	<b>43,84</b>	<b>330,278</b>	<b>0,169</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>23,5</b>	<b>2,41</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,04	Сок тыквенный+	3	100	0,5		12,1	47,98	0,01	0,02	1,2	13	0,2	0001 (№ 399)
	<b>Итого:</b>	<b>3</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>		<b>12,1</b>	<b>47,98</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>1,2</b>	<b>13</b>	<b>0,2</b>	
	<b>Обед</b>												
0,01	Соль+	0,09	4										
	Компот из консервированных плодов+	8,96	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	0001 (№ 377)
275	Томаты консервированные порциями+	10,7	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6	0000
311,1	Борщ сибирский+	4,59	190	2,169	3,139	11,689	87,4	0,05	0,038	5,915	37,67	1,216	
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
202,1	Бефстроганов из отварной говядины+	30,92	70	17,771	1,855	0,341	88,664	0,07	0,114	0,149	8,75	1,47	
103,1	Макаронные изделия отварные+	6,84	140	11,433	4,032	69,879	214,069	0,215	0,084		26,236	1,521	0001 (№ 317)
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>65,8</b>	<b>689</b>	<b>35,517</b>	<b>9,706</b>	<b>128,259</b>	<b>620,906</b>	<b>0,449</b>	<b>0,33</b>	<b>24,474</b>	<b>134,021</b>	<b>7,372</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,44	Сок фруктовый+	9,7	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
302,1	Сырная палочка+	14,12	70	8,596	25,834	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	0003
	<b>Итого:</b>	<b>23,82</b>	<b>270</b>	<b>9,596</b>	<b>25,834</b>	<b>62,474</b>	<b>512,16</b>	<b>0,136</b>	<b>0,116</b>	<b>4,154</b>	<b>176,108</b>	<b>1,624</b>	
	<b>Ужин</b>												
319,2	Запеканка картофельная с овощами+	13,52	200	6,05	11,58	32,8	260	0,257	0,257	38,14	56,72	2,8	0002 (№ 294)
123,1	Компот из свежих плодов (яблоко)+	6,69	200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95	0001 (№ 372)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,8	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>23,01</b>	<b>450</b>	<b>10,55</b>	<b>12,63</b>	<b>95,446</b>	<b>530,66</b>	<b>0,347</b>	<b>0,297</b>	<b>104,14</b>	<b>75,1</b>	<b>4,7</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>135,98</b>	<b>1 949</b>	<b>63,043</b>	<b>56,85</b>	<b>342,119</b>	<b>2 041,984</b>	<b>1,111</b>	<b>0,813</b>	<b>134,068</b>	<b>421,729</b>	<b>16,306</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 135,98 руб.  
Стоимость за 10: 198,35 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетолог): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептур 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)

0002 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

0003 - Технико-технологическая карта

0006 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 2  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень Сад 2024  
 Возрастная категория: Диетчики Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое 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	
<b>Завтрак</b>													
8,2	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом	14,37	280	5,85	12,22	54,08	349,44	0,09	0,05		18,2	1,3	0006 (№ 54-22)
268	Бутерброды с маслом+	9,98	10/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
32,1	Чай+	0,47	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952	0001 (№ 391)
	<b>Итого:</b>	<b>24,82</b>	<b>480</b>	<b>9,02</b>	<b>19,95</b>	<b>68,88</b>	<b>490,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,116</b>	<b>0,36</b>	<b>43,34</b>	<b>4,872</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,31	Черешня+	61,05	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	<b>Итого:</b>	<b>61,05</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>													
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,74	150	9,02	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		19,55	4,59	0001 (№ 313)
0,01	Соль+	0,09	4								14,72	0,116	0000
58	Икра кабачковая+	10,38	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73	0001 (№ 53)
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,69	190	1,9	4,028	10,108	85,5	0,046	0,023	6,369	21,66	0,023	0002 (№ 134)
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0005
236	Пенёк по-строгановски+	25,29	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28	0002 (№ 431)
273,5	Напиток апельсиновый+	5,18	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13	0002 (№ 699)
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>51,07</b>	<b>739</b>	<b>25,42</b>	<b>20,058</b>	<b>105,74</b>	<b>675,7</b>	<b>0,616</b>	<b>0,253</b>	<b>54,439</b>	<b>145,01</b>	<b>12,499</b>	
<b>Полдник</b>													
0,44	Сок фруктовый+	9,7	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
0,18	Вафли+	10	50	0,571	0,5	14,286	62	0,006	0,002		1,786	0,107	0000
	<b>Итого:</b>	<b>19,7</b>	<b>250</b>	<b>1,571</b>	<b>0,7</b>	<b>41,886</b>	<b>169,28</b>	<b>0,046</b>	<b>0,022</b>	<b>4</b>	<b>41,786</b>	<b>0,907</b>	
<b>Ужин</b>													
114,1	Фрикадельки рыбные+	8,95	60	10,05	1,5	5,4	73,05	0,06	0,083	0,473	39,278	0,69	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	8,71	180	2,673	7,353	16,533	142,92	0,126	0,126	34,56	42,066	1,314	0001 (№ 137)
203,1	Напиток брусничный+	7,48	180	0,09		22,41	71,282			1,35	8,532	0,144	0003 (№ 203,1)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	<b>Итого:</b>	<b>26,82</b>	<b>450</b>	<b>15,093</b>	<b>9,123</b>	<b>58,347</b>	<b>356,112</b>	<b>0,234</b>	<b>0,227</b>	<b>36,383</b>	<b>96,776</b>	<b>2,718</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>183,46</b>	<b>2 019</b>	<b>52,204</b>	<b>50,231</b>	<b>285,453</b>	<b>1 739,852</b>	<b>1,046</b>	<b>0,628</b>	<b>110,181</b>	<b>359,911</b>	<b>22,796</b>	

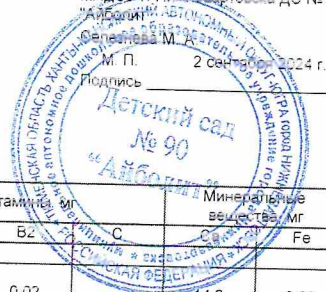
Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 183,46 руб.  
 Стоимость за 10: 196,35 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /

- 0000 - Продукт промышленного производства
- 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)
- 0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)
- 0003 - Технико-технологическая карта
- 0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)
- 0008 - Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав

День: 3  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень Сад 2024  
 Возрастная категория: Диетчики Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ "Центр развития творчества детей дошкольного возраста ДС № 90"



Примерное двухнедельное циклическое 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
3 185,2	Каша геркулесовая жидкая на воде с сахаром	8,99	200	3,56	1,68	22,77	120,46	0,1	0,02		14,2	0,98	0001 (№ 186)
33	Чай с сахаром+	1,38	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 302)
100	Бутерброд с сыром+	8,99	28/12,766	5,344	6,76	15,512	144	0,056	0,064	0,009	113,92	0,766	0001 (№ 3)
	<b>Итого:</b>	<b>19,36</b>	<b>440,766</b>	<b>9,104</b>	<b>8,44</b>	<b>38,322</b>	<b>313,46</b>	<b>0,156</b>	<b>0,094</b>	<b>0,109</b>	<b>132,52</b>	<b>2,608</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,16	Абрикосы+	34,86	100	0,9	0,1	9	38,7	0,003	0,06		10	28	0,7
	<b>Итого:</b>	<b>34,86</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>38,7</b>	<b>0,003</b>	<b>0,06</b>	<b>10</b>	<b>28</b>	<b>0,7</b>	
<b>Обед</b>													
0,01	Соль+	0,13	6										
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	5,19	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	28,496	0,209	0000
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	4,77	190	2,189	1,429	15,109	85,12	0,076	0,05	5,292	15,364	0,722	0001 (№ 82)
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,06	0006
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,41	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
251,1	Азу с говядиной+	58,72	190	10,367	13,92	13,895	247,628	0,173		25,633	33,888	2,726	0002 (№ 438)
	<b>Итого:</b>	<b>75,92</b>	<b>701</b>	<b>17,966</b>	<b>16,038</b>	<b>92,01</b>	<b>604,678</b>	<b>0,379</b>	<b>0,2</b>	<b>44,415</b>	<b>175,898</b>	<b>7,607</b>	
<b>Полдник</b>													
0,44	Сок фруктовый+	9,7	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
337,1	Булочка "Тюменская"+	6,26	50	3,014	4,45	27,564	162,143	0,061		0,071	16,767	0,557	0004
	<b>Итого:</b>	<b>15,96</b>	<b>250</b>	<b>4,014</b>	<b>4,65</b>	<b>55,164</b>	<b>269,423</b>	<b>0,101</b>	<b>0,02</b>	<b>4,071</b>	<b>56,767</b>	<b>1,367</b>	
<b>Ужин</b>													
163,1	Капуста тушеная+	8,52	170	5,44	4,647	21,987	133,167	0,521	0,091	45,016	38,125	1,677	0001 (№ 336)
250,3	Шницели+	24,67	70	11,298	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722	0001 (№ 282)
140,2	Напиток из груш++	4,88	200	0,1	0,1	14,424	59,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,82	0003 (№ 701)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	<b>Итого:</b>	<b>39,85</b>	<b>470</b>	<b>19,107</b>	<b>11,842</b>	<b>57,24</b>	<b>388,987</b>	<b>0,623</b>	<b>0,206</b>	<b>86,364</b>	<b>76,684</b>	<b>3,589</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>185,95</b>	<b>1 961,766</b>	<b>51,092</b>	<b>41,07</b>	<b>251,736</b>	<b>1 615,247</b>	<b>1,262</b>	<b>0,58</b>	<b>144,96</b>	<b>469,859</b>	<b>15,861</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 185,95 руб.  
 Стоимость за 10: 198,35 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /  
 Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /

0000 - Продукт промышленного производства

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)

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

0003 - Техничко-технологическая карта

0004 - Сборник №14 рецептов блюд и кулинарных изделий» (утвержден Кулинарным советом управления общественного питания Тюменского обл.исполкома, 1987 г.)

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 4  
 Неделя: 1  
 Сезон: Лето-Осень Сад 2024  
 Возрастная категория: Диетчики 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. №реп.	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe		
	<b>Завтрак</b>												
103,1	Макаронные изделия отварные+	7,33	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		26,11	1,63	0001 (№ 317)
266	Бутерброды с джемом+	6,54	30/5/10,202	2,51	3,93	28,88	161	0,05	0,03	0,48	10,5	0,69	0002 (№ 1)
32,1	Чай+	0,35	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	0001 (№ 391)
	<b>Итого:</b>	<b>14,22</b>	<b>395,202</b>	<b>15,56</b>	<b>8,45</b>	<b>103,95</b>	<b>395,96</b>	<b>0,28</b>	<b>0,16</b>	<b>0,88</b>	<b>56,21</b>	<b>5,6</b>	
0,32	Нектарин+	33,33	100	1,06	0,32	8,85	44	0,034	0,027	5,4	6	0,28	
	<b>Итого:</b>	<b>33,33</b>	<b>100</b>	<b>1,06</b>	<b>0,32</b>	<b>8,85</b>	<b>44</b>	<b>0,034</b>	<b>0,027</b>	<b>5,4</b>	<b>6</b>	<b>0,28</b>	
	<b>Обед</b>												
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	4,32	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3	0006 (№ б/н(таб24))
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	0000
67,1	Борщ с картофелем+	3,93	190	1,687	3,823	11,765	89,057	0,046	0,046	5,639	24,153	0,973	0001 (№ 58)
259	Птица, тушенная в соусе с овощами+	30,4	190	9,393	6,088	17,249	161,087	0,107	0,116	7,833	43,287	1,594	0001 (№ 302)
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
273,1	Компот из апельсина+	10,51	180	0,405		25,202	103,248	0,014	0,013	11,61	21,168	0,216	
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>52,97</b>	<b>670</b>	<b>15,315</b>	<b>10,591</b>	<b>72,765</b>	<b>450,452</b>	<b>0,274</b>	<b>0,241</b>	<b>34,882</b>	<b>150,838</b>	<b>5,287</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,44	Сок фруктовый+	9,7	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
0,18	Вафли+	10	50	0,571	0,5	14,296	62	0,006	0,002		1,786	0,107	0000
	<b>Итого:</b>	<b>19,7</b>	<b>250</b>	<b>1,571</b>	<b>0,7</b>	<b>41,896</b>	<b>169,28</b>	<b>0,046</b>	<b>0,022</b>	<b>4</b>	<b>41,786</b>	<b>0,907</b>	
	<b>Ужин</b>												
227,3	Плов из отварной свинины (на масле растительном)	35,91	200	12,87	27,01	38,62	448,88	0,4	0,14	1,6	16,8	1,92	0007 (№ 276)
126,1	Компот из смородины черной+	29,84	200	0,6	0,1	24,308	95,38	0,02	0,02	120	22,08	0,85	0001 (№ 375)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,8	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>68,55</b>	<b>450</b>	<b>17,27</b>	<b>27,56</b>	<b>86,268</b>	<b>659,06</b>	<b>0,5</b>	<b>0,19</b>	<b>121,6</b>	<b>50,38</b>	<b>3,72</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>188,77</b>	<b>1 865,202</b>	<b>50,776</b>	<b>47,621</b>	<b>313,719</b>	<b>1 718,752</b>	<b>1,134</b>	<b>0,64</b>	<b>166,762</b>	<b>305,213</b>	<b>15,794</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 188,77 руб.  
 Стоимость за 10: 198,35 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /  
 Врач(диетистра): \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /

0000 - Продукт промышленного производства

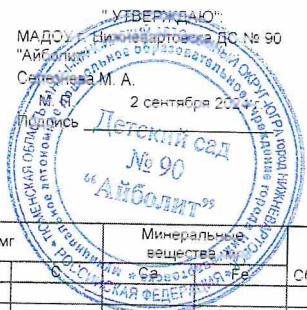
0001 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0002 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебпродинформ, 2004 г.)

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

0007 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для ПОП

День: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Лето-Осень Сад 2024  
Возрастная категория: Диетчики Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг		Минеральные вещества, мг		С6 рец. №реп.	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	Ca	Fe		
<b>Завтрак</b>													
3 185,22	Каша ячневая жидкая на воде с сахаром	8,67	200	3,12	0,42	31,29	141,46	0,04	0,02		7,2	0,96	0001 (№ 185)
33	Чай с сахаром+	1,38	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 392)
100	Бутерброд с сыром+	11,24	35/16,957	6,68	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96	0001 (№ 3)
	<b>Итого:</b>	<b>21,29</b>	<b>450,957</b>	<b>10</b>	<b>8,87</b>	<b>50,72</b>	<b>370,46</b>	<b>0,11</b>	<b>0,11</b>	<b>0,111</b>	<b>154</b>	<b>2,78</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+	12,5	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0000
	<b>Итого:</b>	<b>12,5</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
57,1	Икра баклажанная+	9,72	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,8	0,54	
79,1	Рассольник домашний+	3,53	180	1,62	3,694	10,534	87,48	0,06	0,048	7,908	21,504	0,732	
220,1	Мясо для супа+	13,02	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	0001 (№ 273)
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
234,2	Рыба треска припущенная+	37,9	80	12,8	0,48		55,2	0,072	0,056	0,8	20	0,4	
106,1	Рис припущенный+	8,52	130	3,033	2,947	29,64	171,687	0,026	0,017		4,203	0,416	0001 (№ 316)
0,01	Соль+	0,13	6								26,496	0,209	0000
273	Напиток витаминный "Витощка"	10,13	180	0,306	0,162	28,161	119,808			1,152	7,776	1,872	0000
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04				
	<b>Итого:</b>	<b>86,65</b>	<b>706</b>	<b>26,489</b>	<b>14,832</b>	<b>91,335</b>	<b>626,185</b>	<b>0,286</b>	<b>0,236</b>	<b>17,89</b>	<b>128,989</b>	<b>6,438</b>	
<b>Полдник</b>													
0,44	Сок фруктовый+	9,7	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
303	Шанежка с картофелем+	9,4	60	6,009	6,523	34,599	221,014	0,074	0,074	4,059	119,154	0,736	0003 (№ 303)
	<b>Итого:</b>	<b>19,1</b>	<b>260</b>	<b>7,009</b>	<b>6,723</b>	<b>62,169</b>	<b>328,294</b>	<b>0,114</b>	<b>0,094</b>	<b>8,059</b>	<b>159,154</b>	<b>1,536</b>	
<b>Ужин</b>													
310,1	ТК № 310.1 Горошек зеленый консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	7,67	60	1,86	0,12	3,9	24,12	0,07	0,03	6	12	0,42	0006 (№ б/н(таб24))
3 282,5	Котлеты, биточки, шницели рубленые (из свинины, с водой)	27,46	80	8,33	25,63	11,64	311	0,35	0,08		13,4	1,29	0001 (№ 282)
0,44	Сок фруктовый+	8,73	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	2,8	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,06	0,03		11,5	0,95	0000
164,1	Картофель отварной+	5,96	150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26	0001 (№ 313)
	<b>Итого:</b>	<b>52,62</b>	<b>520</b>	<b>17,87</b>	<b>29,9</b>	<b>86,73</b>	<b>690,012</b>	<b>0,676</b>	<b>0,258</b>	<b>21,97</b>	<b>87,92</b>	<b>4,64</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>192,16</b>	<b>2 036,957</b>	<b>61,408</b>	<b>60,365</b>	<b>300,753</b>	<b>2 056,631</b>	<b>1,215</b>	<b>0,717</b>	<b>213,029</b>	<b>546,063</b>	<b>17,595</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 192,16 руб.  
Стоимость за 10: 198,35 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /

0000 - Продукт промышленного производства

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 - Технико-технологическая карта

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»(под. ред. Ф.Л.Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебпродинформ)

День: 1  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень Сад 2024  
 Возрастная категория: Диетчики Дети сад

"УТВЕРЖДАЮ":  
 МАДОУ г. Нижний Новгород ДС № 90  
 "АЙБОЛИТ"

Сергеева М.А.  
 8 июля 2024 г.



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	Сб. рецеп. №реци.	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С			Са
	<b>Завтрак</b>												
185	Каша рисовая жидкая на воде	3,38	200	1,71	0,25	19,76	88,17	0,025	0,013	0,1	16,16	0,31	
33	Чай с сахаром+	1,38	200	0,2		0,04	48		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 352)
263	Бутерброды с маслом+	9,98	100/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>14,74</b>	<b>440</b>	<b>4,36</b>	<b>7,8</b>	<b>34,42</b>	<b>273,17</b>	<b>0,075</b>	<b>0,053</b>	<b>0,1</b>	<b>16,16</b>	<b>1,79</b>	
	<b>Завтрак 2ой</b>												
0,44	Сок фруктовый+	4,85	100	0,5	0,1	13,8	53,64	0,02	0,01	2	20	0,4	0000
	<b>Итого:</b>	<b>4,85</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>13,8</b>	<b>53,64</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	<b>0,4</b>	
	<b>Обед</b>												
222	Зелень в супе+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
220,1	Мясое для супа+	17,49	25	6,5	4,2		69,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
276	Салат из консервированных овощей+	7,27	50	0,992	2,575	2,475	37,367	0,035	0,017	3,95	10,542	0,317	
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	2,95	170	1,36	3,318	4,948	53,808	0,034	0,034	8,52	25,146	0,495	0001 (№ 87)
227,3	Плов из отварной свинины (на масле растительном)	35,91	200	12,87	27,01	38,62	449,66	0,4	0,14	1,6	16,8	1,92	0007 (№ 273)
0,01	Соль+	0,09	4								17,664	0,139	0000
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,24	190	1,425		41,995	164,767	0,019	0,076	2,376	55,005	1,422	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>70,65</b>	<b>694</b>	<b>26,577</b>	<b>37,733</b>	<b>105,239</b>	<b>858,182</b>	<b>0,589</b>	<b>0,357</b>	<b>21,445</b>	<b>161,307</b>	<b>6,784</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,44	Сок фруктовый+	9,7	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
351	Пирожки одобрные печеные с сердцем	18,59	70	9,007	5,787	23,8	133,018	0,071	0,043	2,042	13,598	2,716	0001 (№ 453,454)
	<b>Итого:</b>	<b>28,29</b>	<b>270</b>	<b>10,007</b>	<b>5,987</b>	<b>51,4</b>	<b>290,598</b>	<b>0,111</b>	<b>0,113</b>	<b>6,042</b>	<b>53,568</b>	<b>3,518</b>	
	<b>Ужин</b>												
164,1	Картофель отварной+	5,42	130	2,663	3,051	18,542	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092	0001 (№ 376)
114,1	Фрикадельки рыбные+	10,44	70	11,725	1,75	6,3	85,225	0,07	0,095	0,551	45,824	0,805	
140,1	Напиток яблочный+	3,58	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,395	0,578	0001 (№ 7614)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,8	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>22,24</b>	<b>430</b>	<b>18,198</b>	<b>5,341</b>	<b>70,647</b>	<b>405,21</b>	<b>0,28</b>	<b>0,222</b>	<b>48,397</b>	<b>74,697</b>	<b>3,405</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>140,77</b>	<b>1 934</b>	<b>59,641</b>	<b>56,961</b>	<b>275,507</b>	<b>1 880,801</b>	<b>1,076</b>	<b>0,755</b>	<b>77,994</b>	<b>325,732</b>	<b>15,898</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 140,77 руб.  
 Стоимость за 10: 196,35 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетолог): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /

0000 - Продукт промышленного производства

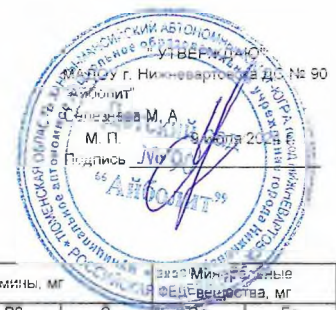
0001 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» (под. ред. М.П. Могилюной и В.А. Тутельяна, изд. 2011 г., Москва, Дели принт)

0002 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» (под. ред. В.Т. Лапшиной, изд. Хлебобродинформ, 2004 г.)

0006 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под. ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1995 г., Москва, Хлебобродинформ)

0007 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для ПОП

День: 2  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень Сад 2024  
 Возрастная категория: Диетички Дети сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прим. пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
3 185,2	Каша геркулесовая жидкая на воде с сахаром	6,99	200	3,56	1,66	22,77	120,46	0,1	0,02		14,2	0,98	0001 (№ 185)
0,26	Батон нарезной+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	68,948	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
33	Чай с сахаром+	1,38	200	0,2	0,2	0,04	48	0,01	0,01	0,1	4,4	0,58	0001 (№ 312)
	<b>Итого:</b>	<b>12,77</b>	<b>430</b>	<b>6,04</b>	<b>1,95</b>	<b>36,82</b>	<b>238,358</b>	<b>0,148</b>	<b>0,048</b>	<b>0,1</b>	<b>25,5</b>	<b>2,41</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,31	Черешня+	30,61	100	1,1	0,4	10,6	48,28	0,01	0,01	15	33	1,8	
	<b>Итого:</b>	<b>30,61</b>	<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,4</b>	<b>10,6</b>	<b>48,28</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>15</b>	<b>33</b>	<b>1,8</b>	
<b>Обед</b>													
58	Икра кабачковая+	7,99	50	1,167	3,833	6,167	55,667	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608	0001 (№ 53)
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	0000
231	Суп с рыбными консервами+	18,2	190	6,546	6,392	10,891	127,11	0,008	0,11	6,924	34,429	0,958	0001 (№ 87)
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,16	0,08	0006
264,1	Печень по-деревенски+	24,46	80	12,69	8,64	6,3	153,76	0,14	1,1	8,21	38,56	3,96	
103,1	Макаронные изделия отварные+	6,84	140	11,433	4,082	69,679	214,069	0,215	0,084		26,206	1,521	0001 (№ 317)
0,44	Сок фруктовый+	8,73	180	0,9	0,18	24,04	96,552	0,046	0,018	3,6	36	0,72	0000
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>70,03</b>	<b>700</b>	<b>36,156</b>	<b>23,707</b>	<b>136,376</b>	<b>737,168</b>	<b>0,522</b>	<b>1,396</b>	<b>32,65</b>	<b>208,029</b>	<b>9,991</b>	
<b>Полдник</b>													
334	Плюшка новгородская+	4,81	50	3,416	3	27,297	150	0,072		0,026	15,079	0,543	0001 (№ 334)
273,1	Компот из апельсина+	11,67	200	0,45		26,002	114,72	0,016	0,014	12,9	23,52	0,24	
	<b>Итого:</b>	<b>16,48</b>	<b>250</b>	<b>3,866</b>	<b>3</b>	<b>53,299</b>	<b>264,72</b>	<b>0,088</b>	<b>0,014</b>	<b>12,926</b>	<b>38,599</b>	<b>0,783</b>	
<b>Ужин</b>													
109,1	Пудинг из говядины+	44,82	80	29,45	9,59	1,5	207,8	0,11	0,3	0,14	48,56	2,81	
140,2	Напиток из груш++	4,88	200	0,1	0,1	14,424	58,94	0,01	0,01	41,26	4,84	0,82	0001 (№ 701)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,8	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,74	150	9,92	2,34	45,59	216,11	0,24	0,13		18,55	4,59	0001 (№ 313)
	<b>Итого:</b>	<b>56,24</b>	<b>480</b>	<b>42,37</b>	<b>12,48</b>	<b>84,854</b>	<b>592,65</b>	<b>0,44</b>	<b>0,47</b>	<b>41,39</b>	<b>84,45</b>	<b>8,97</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>186,13</b>	<b>1 960</b>	<b>89,532</b>	<b>41,537</b>	<b>322,859</b>	<b>1 881,176</b>	<b>1,208</b>	<b>1,938</b>	<b>102,066</b>	<b>389,578</b>	<b>23,954</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 186,13 руб.  
 Стоимость за 10: 186,35 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /  
 Врач(диетолог): \_\_\_\_\_ /  
 Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептур 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 - Технико-технологическая карта

0006 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1995 г., Москва, Хлеббухиздформ)

День: 3  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень Сад 2024  
 Возрастная категория: Диетчики Дети сад



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец., № рец.
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
3,3	Каша "Дружба" на воде с растительным маслом	12,89	250	2,75	11,5	25,25	215,13	0,13			12,5	1,25	0005 (№ 54 21)
33	Чай с сахаром+	1,38	200	0,2		0,04	48		0,01	0,1	4,4	0,56	0001 (№ 342)
100	Бутерброд с сыром+	11,24	35/15,957	6,55	8,45	19,39	180	0,07	0,08	0,511	142,4	0,95	0001 (№ 3)
	<b>Итого:</b>	<b>25,51</b>	<b>500,957</b>	<b>9,63</b>	<b>19,95</b>	<b>44,68</b>	<b>444,13</b>	<b>0,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,111</b>	<b>169,3</b>	<b>3,07</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,02	Бананы+	18,33	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	0000
	<b>Итого:</b>	<b>18,33</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>21</b>	<b>87,3</b>	<b>0,04</b>	<b>0,05</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>													
239,1	Мясо для супа (кури)+	8,05	15	7,182	6,87	0,054	90,72	0,04		1,017	10,522	0,53	0001 (№ 300)
0,01	Соль+	0,11	5								22,38	0,174	0000
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1954 г.	5,19	60	0,40	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36	0005 (№ 6/м(табл.4))
85,1	Суп картофельный с крупой+	3,29	200	2,7	2,8	19,6	119,4	0,05	0,04	4,15	12,48	0,58	
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,05	0005
223,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	48,48	150	12,32	7,47	12,37	185,33	0,08	0,68	95,47	20,4	1,33	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	6,55	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	0001 (№ 348)
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>75,47</b>	<b>725</b>	<b>26,812</b>	<b>17,83</b>	<b>69,166</b>	<b>544,94</b>	<b>0,29</b>	<b>0,92</b>	<b>331,637</b>	<b>120,472</b>	<b>10,164</b>	
<b>Полдник</b>													
0,44	Сок фруктовый+	9,7	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
301	Булочка ржаная+	7,34	70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,06	0,06	0,05	19,85	0,567	0001 (№ 474)
	<b>Итого:</b>	<b>17,04</b>	<b>270</b>	<b>5,96</b>	<b>3,68</b>	<b>73,33</b>	<b>340,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>4,05</b>	<b>59,65</b>	<b>1,487</b>	
<b>Ужин</b>													
3 277,1	Гуляш из отварной свинины (на масле растительном)	24,37	80	9,33		2,8	241,45	0,065	0,095	2	10	1,25	0001 (№ 277)
164,1	Картофель отварной+	6,25	150	2,98	3,52	25,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,22	1,26	0001 (№ 313)
0,44	Сок фруктовый+	9,22	150	0,95	0,19	25,22	101,816	0,038	0,019	3,8	38	0,76	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	2,24	40	3,04	0,36	18,072	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	0000
	<b>Итого:</b>	<b>42,58</b>	<b>460</b>	<b>16,3</b>	<b>4,07</b>	<b>70,702</b>	<b>578,746</b>	<b>0,597</b>	<b>0,238</b>	<b>18,17</b>	<b>72,22</b>	<b>4,03</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>178,93</b>	<b>2 055,957</b>	<b>60,202</b>	<b>45,53</b>	<b>278,878</b>	<b>1 995,496</b>	<b>1,247</b>	<b>1,398</b>	<b>363,958</b>	<b>419,642</b>	<b>19,351</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 178,93 руб.  
 Стоимость за 10: 198,35 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Брач(диетсестра): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептур 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)

0005 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под. ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебобродинформ)

0008 - Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав



День: 4  
Неделя: 2  
Сезон: Лето-Осень Сад 2024  
Возрастная категория: Диетчики Дети сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Приним пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Сб. рец., №рец.		
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	Са			
<b>Завтрак</b>													
6,21	Каша вязкая кукурузная на воде с растительным маслом и изюмом	16,78	260	5,7	11,64	59,06	363,63	0,12			26	1,24	0005 (№ 54-24)
32,1	Чай+	0,35	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	0001 (№ 39-1)
258	Бутерброды с маслом+	10,19	1000	2,45	7,55	14,82	136	0,05	0,03		9,3	0,52	0001 (№ 1)
	<b>Итого:</b>	<b>27,32</b>	<b>500</b>	<b>8,95</b>	<b>19,39</b>	<b>73,88</b>	<b>505,23</b>	<b>0,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,4</b>	<b>52,9</b>	<b>5,14</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,27	Персики+	36,66	100	0,9	0,1	9,5	40,6	0,04	0,08	10	20	0,6	
	<b>Итого:</b>	<b>36,66</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>9,5</b>	<b>40,6</b>	<b>0,04</b>	<b>0,08</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>													
57,1	Икра баклажанная+	11,24	60	1,4	4,4	5,7	62,9	0,03	0,04	3,03	15,9	0,54	
85,1	Суп картофельный с крутой+	2,83	170	2,265	2,38	16,65	101,49	0,043	0,034	3,520	10,608	0,493	
223	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,05	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0005
267	Жаркое поджаренному из говядины+	46,40	160	11,7	7,2	19,96	194,4	0,14	0,18	8,28	28,9	2,52	
0,01	Соль+	0,11	5								22,06	0,174	0000
126,1	Компот из смородины черной+	26,96	180	0,54	0,09	21,877	86,842	0,018	0,018	108	19,572	0,705	0001 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,8	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>91,22</b>	<b>660</b>	<b>19,365</b>	<b>14,7</b>	<b>81,517</b>	<b>534,642</b>	<b>0,321</b>	<b>0,322</b>	<b>127,838</b>	<b>125,81</b>	<b>6,522</b>	
<b>Полдник</b>													
0,44	Сок фруктовый+	9,7	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,03	4	40	0,8	0000
0,4	Печенье+		50	1,88	2,005	16,74	97,89	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
	<b>Итого:</b>	<b>9,7</b>	<b>250</b>	<b>2,68</b>	<b>2,855</b>	<b>44,34</b>	<b>204,97</b>	<b>0,057</b>	<b>0,032</b>	<b>4</b>	<b>46,52</b>	<b>1,272</b>	
<b>Ужин</b>													
171,1	Запеканка овощная+	13,64	150	5,135	5,745	30,036	155,303	0,143	0,12	16,36	61,028	1,58	
0,03	Сок томатный+	8	200	1,6		6	29,2	0,02	0,05	15,8	28	1,8	0000
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	30	2,28	0,27	14,004	68,55	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
3 282,5	Конфеты, батонки, шницели рубленные (из свинины, с водой)	27,46	80	6,33	25,83	11,64	311	0,35	0,08		13,4	1,29	0001 (№ 282)
	<b>Итого:</b>	<b>50,78</b>	<b>460</b>	<b>17,348</b>	<b>31,645</b>	<b>61,682</b>	<b>594,383</b>	<b>0,561</b>	<b>0,278</b>	<b>32,15</b>	<b>109,328</b>	<b>5,34</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>215,68</b>	<b>1 960</b>	<b>49,243</b>	<b>68,69</b>	<b>270,919</b>	<b>1 879,826</b>	<b>1,148</b>	<b>0,782</b>	<b>174,386</b>	<b>354,558</b>	<b>18,874</b>	

Стоимость рациона: руб.  
Стоимость по плану: 215,68 руб.  
Стоимость за 10: 199,35 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетолог): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /

0000 - Продукт промышленного производства

0001 - «Сборник рецептур 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)

0005 - «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебниродинформ)

0006 - Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав

День: 5  
 Неделя: 2  
 Сезон: Лето-Осень Сад 2024  
 Возрастная категория: Диет-чики Дети сад



### Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, Смс			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
<b>Завтрак</b>													
3 166 09	Каша вязкая (пшеничная с маслом)	12,46	205	5,43	4,23	33,38	193	0,11	0,04		21,5	2,32	0001 (№ 168)
33	Чай с сахаром+	1,38	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	0001 (№ 168)
0,25	Батон нарезной+	2,4	30	2,28	0,27	14,01	66,958	0,048	0,018		6,9	0,57	0000
	<b>Итого:</b>	<b>16,24</b>	<b>435</b>	<b>7,91</b>	<b>4,5</b>	<b>47,43</b>	<b>310,898</b>	<b>0,158</b>	<b>0,068</b>	<b>0,1</b>	<b>32,8</b>	<b>3,75</b>	
<b>Завтрак 2ой</b>													
0,29	Яблоко+	12,5	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	0000
	<b>Итого:</b>	<b>12,5</b>	<b>100</b>	<b>0,04</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>42,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>165</b>	<b>16</b>	<b>2,2</b>	
<b>Обед</b>													
0,01	Соль+	0,11	5								22,08	0,174	0000
163,1	Капуста тушеная+	9,21	180	5,76	4,92	23,28	141	0,552	0,046	47,564	40,368	1,776	0001 (№ 316)
220,1	Мясо для супа+	17,49	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	0001 (№ 273)
314,1	Суп томатный+	1,84	30	0,51	1,35	2,34	24	0,006	0,006	0,84	6	0,21	0001 (№ 348)
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,87	170	3,74	3,658	12,58	100,898	0,09	0,046	3,988	30,144	1,167	0001 (№ 31)
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	0006
229	Птица отварная+		80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	28,89	1,4	0001 (№ 300)
0,09	Хлеб ржаной+	2,5	50	3,3	0,6	17,1	68,51	0,09	0,04		17,5	1,95	0000
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,41	200	1,5		44,205	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	0001 (№ 375)
	<b>Итого:</b>	<b>38,63</b>	<b>745</b>	<b>37,4</b>	<b>30,018</b>	<b>99,896</b>	<b>794,468</b>	<b>0,861</b>	<b>0,317</b>	<b>61,652</b>	<b>216,332</b>	<b>8,717</b>	
<b>Полдник</b>													
0,44	Сок фруктовый+	9,7	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	0000
0,14	Печенье+	9	50	1,68	2,755	16,74	97,89	0,017	0,012		6,52	0,472	0000
	<b>Итого:</b>	<b>18,7</b>	<b>250</b>	<b>2,68</b>	<b>2,855</b>	<b>44,34</b>	<b>204,97</b>	<b>0,057</b>	<b>0,032</b>	<b>4</b>	<b>46,52</b>	<b>1,272</b>	
<b>Ужин</b>													
105	Рис отварной+	11,16	150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,08	0,02		5,26	0,5	0001 (№ 313)
273	Напиток витаминный "Виташка"	10,13	180	0,306	0,152	28,161	119,808			1,152	7,776	1,672	0000
251,3	Котлеты из говядины с маслом растительным	36,76	90	16,32	14,64	12,72	248,16	0,14	0,16		28,8	1,68	0006 (№ 54-30)
0,1	Хлеб пшеничный+	2,8	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95	0000
	<b>Итого:</b>	<b>60,85</b>	<b>470</b>	<b>24,066</b>	<b>19,432</b>	<b>99,391</b>	<b>693,218</b>	<b>0,25</b>	<b>0,21</b>	<b>1,162</b>	<b>53,336</b>	<b>5,002</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>146,92</b>	<b>2 000</b>	<b>72,096</b>	<b>56,845</b>	<b>300,867</b>	<b>2 046,234</b>	<b>1,356</b>	<b>0,647</b>	<b>231,904</b>	<b>364,988</b>	<b>20,941</b>	

Стоимость рациона: руб.  
 Стоимость по плану: 146,92 руб.  
 Стоимость за 10: 146,92 руб.

Повар: \_\_\_\_\_ /

Врач(диетолог): \_\_\_\_\_ /

Бухгалтер: \_\_\_\_\_ /

0000 - Продукт промышленного производства

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

0006 - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Ф.Л. Марчука, изд. 1996 г., Москва, Хлебродинформ)

0008 - Рекомендации по адаптации действующего меню в организованных детских коллективах для организации питания детей с пищевой аллергией (Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав