

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето 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												
0,25	Батон нарезной		26	1,976	0,234	12,142	59,712	0,042	0,016		5,98	0,494	
17,3	Суп молочный с крупой (геркулес)		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,06	0,23	1,11	219,82	0,22	
34	Чай с молоком		180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
	Итого:		406	7,186	5,644	40,062	242,722	0,12	0,318	1,542	293,3	1,785	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	Итого:		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
0,01	Соль		5								18,4	0,145	
83,1	Суп из овощей		179	1,346	3,58	7,876	70,082	0,047	0,036	6,36	18,115	0,548	Сборник рецептур 2004 (№ 135)
0,13	Сметана в суп		10	0,2	0,667	0,183	7,533		0,017	0,042	6	0,017	
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н)
	Лавровый лист		2										
309,2	Огурцы консервированные порциями		40	0,271	0,037	0,651	4	0,008	0,008	2	9,2	0,24	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н)
227,1	Плов из отварной говядины		230	14,99	16,56	44,07	385,48	0,13		7,82	34,43	3,17	Сборник рецептур 2004 (№ 443)
128	Компот из смеси сухофруктов		180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,1	Хлеб пшеничный		38	3,209	0,38	19,709	96,942	0,068	0,025		9,711	0,802	
	Итого:		689	21,496	21,254	112,475	721,652	0,271	0,168	23,472	159,116	6,406	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое		199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
302,1	Сырная палочка		69	8,473	25,268	34,376	399,096	0,095	0,095	0,152	134,164	0,812	
	Итого:		268	13,548	30,541	43,729	501,979	0,144	0,254	1,187	353,462	0,912	
	Ужин												
0,3	Яйцо отварное		60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
163,1	Капуста тушённая		150	4,8	4,1	19,4	117,5	0,46	0,08	39,72	33,64	1,48	Сборник рецептур изд 2011 (№ 336)
273,4	Напиток лимонный		180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
0,53	Хлеб «8 злаков»		28	3,741	1,182	12,141	74,2	0,078	0,034	0,028	28,84	0,7	
	Итого:		418	14,891	10,961	47,69	333,05	0,547	0,131	44,536	67,754	2,301	
	Итого за день:		1 881	57,16	68,44	253,755	1 842,082	1,112	0,89	235,736	889,632	13,604	

Стоимость рациона: 375,79 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Дехканова Х. О.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето 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												
268	Бутерброды с маслом		6/27,5	2,318	7,142	13,83	128,649	0,047	0,028		8,797	0,586	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
25,2	Залежанка из творога		127	25,231	4,216	21,006	215,085	0,063	0,267	0,292	152,286	0,686	
182,3	Соус сладкий		30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
32,1	Чай		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
	Итого:		390,5	30,508	14,108	51,686	447,734	0,113	0,449	0,992	270,783	4,612	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы		97	1,455	0,097	20,37	84,681	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582	
	Итого:		97	1,455	0,097	20,37	84,681	0,039	0,049	9,7	7,76	0,582	
	Обед												
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
79,1	Рассольник домашний		199	1,791	4,083	11,645	96,714	0,066	0,053	8,742	23,84	0,809	
220,1	Мясо для супа (говядина)		20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
0,13	Сметана в суп		2	0,04	0,133	0,037	1,507		0,003	0,008	1,2	0,003	
222	Зелень в суп		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	Сборник рецептур 1996 (№ 6/Н)
	Лавровый лист		2										
214,1	Перец сладкий свежий порциями		60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36	
104,2	Картофельное пюре		150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	Сборник рецептур изд 2011 (№ 321)
0,1	Хлеб пшеничный		27	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)		69	12,894	9,746	3,795	154,388	0,169	37,974	0,845	42,746	1,018	
123,1	Компот из свежих плодов (яблок)		200	0,7	0,6	39,306	155,86	0,01	0,01	66	6,88	0,95	Сборник рецептур 2011 (№ 372)
0,09	Хлеб ржаной		27	1,782	0,324	9,234	47,795	0,049	0,022		9,45	1,053	
	Итого:		763	28,745	22,625	102,331	731,054	0,542	38,278	239,376	160,266	6,347	
	Полдник												
0,14	Печенье		30	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
281,1	Ряженка		170	4,93	4,25	7,14	86,889	0,038	0,022	0,51	210,8	0,17	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
	Итого:		200	6,61	6,905	23,88	184,579	0,055	0,034	0,51	217,32	0,642	
	Ужин												
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)		200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	Сборник рецептур изд 2011 (№ 137)
0,1	Хлеб пшеничный		27	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
0,44	Сок фруктовый		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
	Итого:		427	6,25	8,64	59,974	334,96	0,228	0,178	42,4	93,64	2,83	
	Итого за день:		1 877,5	73,569	52,375	258,241	1 783,007	0,976	38,987	292,978	749,769	15,013	

Стоимость рациона: 489,12 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Деханова Х. О.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето 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												
100,2	Бутерброд с сыром		26,575/10,638	6,614	7,419	17,936	164,65	0,065	0,083	0,102	148,37	0,851	Сборник рецептур изд 2011 (№ 3)
7,1	Каша пшеничная молочная		200	11,6	5,5	50,8	303,2		24	0,93	185,94	2,66	Сборник рецептур изд 2011 (№ 185)
36,2	Какао на молоке		180	4,149	3,726	16,547	116,289	0,072		2,34	216,405	0,225	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
	Итого:		417,213	22,363	16,645	85,283	584,139	0,137	24,083	3,372	550,715	3,736	
	Завтрак 2ой												
0,21	Мандарины		101	0,808	0,202	7,575	38,38	0,061	0,03	38,38	35,35	0,101	
	Итого:		101	0,808	0,202	7,575	38,38	0,061	0,03	38,38	35,35	0,101	
	Обед												
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
86,1	Суп картофельный с бобовыми		180	3,96	3,874	13,32	106,834	0,096	0,048	3,588	31,918	1,236	Сборник рецептур изд 2011 (№ 81)
220,1	Мясо для супа (говядина)		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
222	Зелень в суп		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н)
	Лавровый лист		2										
22,1	Пюре из моркови		130	1,755	1,04	8,06	50,18	0,046	0,059	1,684	48,399	0,605	
117,1	Суфле из кур		70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006	
275	Компот из консервированных плодов		130	0,104		19,717	79,996	0,01	0,021	1,56	5,454	0,285	Сборник рецептур изд 2011 (№ 377)
0,09	Хлеб ржаной		27	1,782	0,324	9,234	47,795	0,049	0,022		9,45	1,053	
	Итого:		571	25,169	19,719	53,339	496,686	0,248	0,308	9,91	154,659	4,749	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое		180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
334	Плюшка Новомосковская		70	4,783	4,2	38,09	210	0,101		0,036	21,11	0,76	ТТК (№ 334)
	Итого:		250	9,373	8,97	46,55	303,06	0,146	0,144	0,972	219,47	0,85	
	Ужин												
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски		150	16,898	12,683	8,31	215,25	0,225		10,125	40,68	1,253	
215,1	Огурцы свежие порциями		67	0,447	0,067	1,228	7,37	0,022	0,011	4,69	11,39	0,335	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н)
139,1	Напиток клюквенный		180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
0,1	Хлеб пшеничный		27	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:		424	19,714	13,02	42,36	362,789	0,304	0,038	18,19	62,552	2,356	
	Итого за день:		1 763,213	77,427	58,555	235,106	1 785,054	0,896	24,604	70,824	1 022,746	11,791	

Стоимость рациона: 298,76 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Дехканова Х. О.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето 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												
268	Бутерброды с маслом		6/30	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
15,1	Омлет натуральный		80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28	Сборник рецептур изд 2011 (№ 215)
271,1	Консервированная кукуруза порциями		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	
35,1	Кофейный напиток		179	2,238	1,432	12,813	69,148	0,054	0,224	1,029	36,57	0,528	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
	Итого:		355	13,804	17,408	37,465	356,948	0,156	0,486	4,029	103,43	2,668	
	Завтрак 2 ой												
0,23	Груша		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	Итого:		100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3	
	Обед												
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
66,1	Борщ с капустой и картофелем		180	1,426	3,55	9,166	74,038	0,036	0,036	6,214	27,058	0,828	Сборник рецептур изд 2011 (№ 57)
239,1	Мясо для супа (куры)		42	20,11	19,236	0,235	254,016	0,113		2,848	29,854	1,764	
0,13	Сметана в суп		11	0,22	0,733	0,202	8,287		0,018	0,046	6,6	0,018	
222	Зелень в суп		3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
	Лавровый лист		2										
204,1	Гречка рассыпчатая		130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978	Сборник рецептур изд 2011 (№ 313)
119,1	Гуляш из отварной говядины		80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	
216,1	Помидоры свежие порциями		64	0,747	0,107	2,453	13,227	0,043	0,021	16	8,96	0,576	
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,533	0,3	15,56	76,533	0,053	0,02		7,667	0,633	
0,09	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17	
273,5	Напиток апельсиновый		180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
	Итого:		756	54,403	32,108	99,071	882,714	0,606	0,417	40,277	154,099	11,049	
	Полдник												
0,4	Пряники		55	1,848	2,921	18,414	107,459	0,019	0,013		7,172	0,519	
37,1	Молоко кипячённое		179	4,565	4,744	8,413	92,543	0,045	0,143	0,931	197,258	0,09	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
	Итого:		234	6,413	7,664	26,827	200,002	0,063	0,156	0,931	204,43	0,609	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,533	0,3	15,56	76,533	0,053	0,02		7,667	0,633	
180,1	Вареники ленивые		147	18,13	17,473	25,676	333,323	0,074	0,294	0,245	160,328	0,956	Сборник рецептур изд 2011 (№ 229,230)
183	Соус сметанный		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	Сборник рецептур изд 2011 (№ 354)
32,1	Чай		180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952	
	Итого:		387	21,843	18,573	43,116	429,456	0,137	0,36	0,615	190,455	4,591	
	Итого за день:		1 832	96,862	75,783	215,979	1 909,669	0,982	1,449	50,852	671,414	21,216	

Стоимость рациона: 480,45 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Деханова Х. О.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Весна-лето Ясли
 Возрастная категория: Дети ясли

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		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
17,6	Суп молочный с крупой (кукурузная)		150	2,6	2,8	11	80,6	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	Сборник рецептур 2004 (№ 161)
268	Бутерброды с маслом		5/31,579	2,59	7,981	15,455	143,771	0,053	0,032		9,831	0,655	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
34	Чай с молоком		150	1,6	1,6	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
Итого:			336,579	6,79	12,381	38,855	294,771	0,113	0,262	1,2	230,861	1,715	
Завтрак 2ой													
197,3	Яблоки печеные с медом		65	0,316	0,279	14,254	60,357	0,019	0,009	2,999	11,886	1,579	
0,01	Соль		3								11,04	0,087	
Итого:			68	0,316	0,279	14,254	60,357	0,019	0,009	2,999	22,926	1,666	
Обед													
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками		150	1,4	1,1	10,5	59,7	0,06	0,04	5,56	12,4	0,64	
71,1	Фрикадельки мясные (из говядины)		25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41	
222,2	Лук зеленый в суп		2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08	
103,1	Макаронные изделия отварные		100	8,16	2,88	49,91	152,9	0,153	0,06		18,74	1,086	Сборник рецептур изд 2011 (№ 317)
478	ТК № 478 Оладьи из печени (рец. 468) Сб.2		60	10,79	6,41	7,2	129,6	0,14	1,06	8,4	6	3,72	Сборник рецептур 2004 (№ 468)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)		150	0,6	0,4	26,012	103,22	0,01	0,01	49,5	5,16	0,71	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
0,1	Аскорбиновая кислота		3										
	Хлеб пшеничный		31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612	
Итого:			521	30,308	14,376	108,128	574,13	0,455	1,261	68,59	72,997	8,258	
Полдник													
0,24	Йогурт (питьевой)		153	6,375	1,913	4,463	59,67		0,038	0,765	158,1	0,128	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
332	Рулет с маком		60	4,14	6,13	30,25	192,6	0,061		0,018	141,11	1,3	
Итого:			213	10,515	8,043	34,713	252,27	0,061	0,038	0,783	299,21	1,428	
Ужин													
166,1	Картофельное пюре		110	2,383	0,856	15,95	85,739						
112,2	Биточки рыбные		60	11	1,7	6,2	82,3	0,05	0,07	0,75	35,74	0,48	
203,1	Напиток брусничный		150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	ТТК (№ 203,1)
0,53	Хлеб «8 злаков»		26	3,471	1,099	11,271	68,9	0,072	0,033	0,026	26,78	0,65	
Итого:			346	16,954	3,654	52,121	308,239	0,122	0,103	1,896	69,63	1,25	
Итого за день:			1 484,579	64,883	38,733	248,07	1 489,767	0,769	1,672	75,468	695,624	14,317	

Стоимость рациона: 520,76 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Дехканова Х. О.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето 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												
17,4	Суп молочный с крупой (ячневая)		198	3,465	3,663	14,454	106,425	0,059	0,228	1,099	217,622	0,218	
36,2	Какао на молоке		200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
268	Бутерброды с маслом		5,998/29,114	2,384	7,346	14,225	132,324	0,049	0,029		9,049	0,603	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
	Итого:		433,112	10,459	15,149	47,065	367,959	0,188	0,257	3,699	467,12	1,071	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша		98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	Итого:		98	0,392	0,029	9,31	39,739	0,02	0,029	4,9	18,62	2,254	
	Обед												
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
68,1	Борщ с фасолью		200	2,8	4,04	9,168	84,72	0,048	0,04	5,424	35,76	1,16	
0,13	Сметана в суп		12	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ 6/Н)
0,2	Чеснок		4	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
216,1	Помидоры свежие порциями		69	0,805	0,115	2,645	14,26	0,046	0,023	17,25	9,66	0,621	
251,1	Азу с говядиной		230	12,55	16,85	16,82	299,76	0,21		31,03	40,78	3,3	Сборник рецептур 2004 (№ 438)
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	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
0,1	Хлеб пшеничный		28	2,364	0,28	14,523	71,431	0,05	0,019		7,156	0,591	
0,09	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Итого:		782	21,764	23,09	89,049	674,277	0,42	0,148	125,054	149,206	8,053	
	Полдник												
281	Кефир		186	5,394	4,65	7,44	93	0,072	0,32	1,302	223,2	0,186	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
301	Булочка российская		70	4,96	3,38	45,73	233,1	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
	Итого:		256	10,354	8,03	53,17	326,1	0,152	0,4	1,352	242,85	0,873	
	Ужин												
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	
34,1	Чай с лимоном		180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816	Сборник рецептур изд 2011 (№ 393)
0,1	Хлеб пшеничный		28	2,364	0,28	14,523	71,431	0,05	0,019		7,156	0,591	
	Итого:		408	13,942	7,6	69,165	390,611	0,162	0,191	2,84	87,456	3,027	
	Итого за день:		1 977,112	56,912	53,898	267,758	1 798,687	0,942	1,026	137,845	965,252	15,279	

Стоимость рациона: 540,86 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Дехканова Х. О.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето 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		B1	B2	C	Ca	Fe	
Завтрак													
266	Бутерброды с джемом		30,582/29,445	2,426	3,799	27,917	155,633	0,048	0,029	0,464	10,15	0,667	Сборник рецептур изд 2011 (№ 2)
4,1	Каша овсяная молочная		201	10,754	5,528	52,964	308,937	0,181	0,231	0,935	233,14	1,166	
34	Чай с молоком		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
Итого:			461,027	15,08	11,227	95,681	548,47	0,249	0,34	1,879	318,29	3,023	
Завтрак 2ой													
0,33	Киви		101	0,808	0,404	8,181	47,47	0,02	0,04	181,8	40,4	0,808	
Итого:			101	0,808	0,404	8,181	47,47	0,02	0,04	181,8	40,4	0,808	
Обед													
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
253,2	Суп картофельный с клецками		200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	
222	Зелень в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
	Лавровый лист		2										
503	Капуста свежая, тушённая с говядиной		200	15,87	6,21	10,71	162,2	0,15	1,6	68,66	77,64	2,59	
0,44	Сок фруктовый		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,1	Хлеб пшеничный		24	2,027	0,24	12,448	61,227	0,043	0,016		6,133	0,507	
0,09	Хлеб ржаной		29	1,914	0,348	9,918	51,336	0,052	0,023		10,15	1,131	
Итого:			664	23,693	10,844	79,124	501,942	0,373	1,669	86,884	180,225	6,056	
Полдник													
37,1	Молоко кипячённое		201	5,126	5,327	9,447	103,917	0,05	0,161	1,045	221,502	0,101	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
0,18	Вафли		30	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
Итого:			231	5,606	5,747	21,447	155,997	0,055	0,163	1,045	223,002	0,191	
Ужин													
182,3	Соус сладкий		29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058	
26,1	Запеканка из творога с морковью		174	20,828	22,693	29,484	398,625	0,096	0,383	1,375	237,397	1,166	Сборник рецептур 2011 (№ 238)
273,4	Напиток лимонный		200	0,1	0,01	17,56	71	0,005		5,32	5,86	0,134	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
0,1	Хлеб пшеничный		39	3,293	0,39	20,228	99,493	0,069	0,026		9,967	0,823	
Итого:			442	26,309	25,558	83,367	664,239	0,172	0,519	6,985	342,254	2,181	
Итого за день:			1 899,027	71,495	53,779	287,8	1 918,118	0,87	2,732	278,592	1 104,171	12,258	

Стоимость рациона: 357,45 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Дехканова Х. О.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето 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												
35,1	Кофейный напиток		200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
310,1	Зеленый горошек консервированный		60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42	
15,1	Омлет натуральный		80	8	8,2	1,6	111,8	0,04	0,22	0,12	54,56	1,28	Сборник рецептур изд 2011 (№ 215)
0,25	Батон нарезной		53	4,028	0,477	24,751	121,72	0,085	0,032		12,19	1,007	
	Итого:		393	16,1	10,389	44,395	332,78	0,251	0,568	7,27	119,61	3,297	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы		104	1,56	0,104	21,84	90,792	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624	
	Итого:		104	1,56	0,104	21,84	90,792	0,042	0,052	10,4	8,32	0,624	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной		42	2,772	0,504	14,364	74,348	0,076	0,034		14,7	1,638	
222	Зелень в суп		4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064	Сборник рецептур 1996 (№ 6Н)
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
277,1	Свекла тушенная с луком		149	4,202	13,738	21,555	213,298	0,05	0,079	12,317	63,325	2,831	ТТК (№ 277)
123,4	Компот из плодов сушеных (кураги)		200	1,5		39,216	153,56						Сборник рецептур 2011 (№ 376)
261	Котлеты рубленные из птицы		81	13,082	11,998	13,628	214,65	0,091	0,132	0,739	34,526	1,316	Сборник рецептур изд 2011 (№ 305)
94,1	Суп рисовый		200	1,136	2,024	9,304	62,576	0,013	0,013	0,864	4,928	0,264	
	Итого:		680	22,795	28,288	98,228	719,633	0,229	0,265	17,92	141,119	6,229	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
341,7	Пирожки сдобные печеные с творогом		60	7,47	5,79	22,32	171	0,06	0,09	0,01	41,7	0,72	
	Итого:		260	12,57	11,09	31,72	274,4	0,11	0,25	1,05	262,1	0,82	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный		48	4,053	0,48	24,896	122,453	0,085	0,032		12,267	1,013	
34	Чай с молоком		200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
167,2	Картофельное пюре заливное		120	3,144	2,856	20,496	120,258	0,127	0,106	10,548	37,008	1,068	
112,2	Биточки рыбные		81	14,783	2,329	8,303	111,173	0,071	0,101	1,013	48,256	0,648	
	Итого:		449	23,88	7,565	68,495	437,784	0,303	0,319	12,041	172,53	3,919	
	Итого за день:		1 886	76,905	57,436	264,677	1 855,388	0,934	1,455	48,681	703,68	14,89	

Стоимость рациона: 316,12 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Рустамова А. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето 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												
270	Горячий бутерброд с сыром		28/26,592/5	8,516	12,944	15,795	217,21	0,007		0,135	195,653	0,155	
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)		201	3,518	3,719	14,673	108,038	0,05	0,171	0,844	165,604	0,171	Сборник рецептур 2004 (№ 161)
33	Чай с сахаром		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	Сборник рецептур изд 2011 (№ 392)
	Итого:		460,592	12,234	16,662	30,508	374,248	0,057	0,181	1,08	365,657	1,186	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Итого:		100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
	Обед												
0,01	Соль		5								18,4	0,145	
245	Суп - лапша домашняя		250	2,88	1,81	19,83	111,94	0,1	0,06	6,96	20,23	0,95	Сборник рецептур изд 2011 (№ 86)
245,1	Лапша домашняя		20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	Сборник рецептур 2011 (№ 118)
239,1	Мясо для супа (куры)		31	14,843	14,198	0,174	187,488	0,083		2,102	22,035	1,302	
222,2	Лук зеленый в суп		6	0,156	0,036	0,24	1,8		0,012	6	13,38	0,096	
164,1	Картофель отварной		150	2,98	3,52	23,01	143,54	0,14	0,1	12,37	15,02	1,26	Сборник рецептур изд 2011 (№ 318)
234,4	Рыба семга припущенная		80	16	6,48		122,4	0,184	0,2	0,8	12	0,64	Сборник рецептур изд 2011 (№ 245)
215,1	Огурцы свежие порциями		64	0,427	0,064	1,173	7,04	0,021	0,011	4,48	10,88	0,32	Сборник рецептур 1996 (№ 6/Н)
139,1	Напиток клюквенный		200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22	Сборник рецептур 2004 (№ 700)
0,1	Хлеб пшеничный		58	4,898	0,58	30,083	147,964	0,103	0,039		14,822	1,224	
	Итого:		864	44,844	27,469	108,655	871,69	0,677	0,46	36,462	138,703	6,521	
	Полдник												
281	Кефир		207	6,003	5,175	8,28	103,5	0,081	0,357	1,449	248,4	0,207	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
0,51	Зефир		41	0,328		32,185	124,64				3,69	0,123	
	Итого:		248	6,331	5,175	40,465	228,14	0,081	0,357	1,449	252,09	0,33	
	Ужин												
16,1	Сырники из творога		145	10,73	5,123	13,437	137,75	0,087	0,348	0,319	207,63	1,015	Сборник рецептур изд 2011 (№ 231)
183	Соус сметанный		30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	Сборник рецептур изд 2011 (№ 354)
133	Кисель из плодов шиповника		200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	Сборник рецептур 2011 (№ 381)
0,25	Батон нарезной		29	2,204	0,261	13,543	66,601	0,046	0,017		6,67	0,551	
	Итого:		404	13,694	6,004	53,992	326,331	0,143	0,415	35,529	229,67	3,476	
	Итого за день:		2 076,592	78,003	55,511	241,72	1 836,589	0,997	1,443	134,519	1 020,121	11,813	

Стоимость рациона: 1 299,07 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Рустамова А. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: Весна-лето 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		121	4,175	3,146	21,478	132,132	0,042	0,127	0,581	117,915	0,26	
36	Какао на молоке		113	3,836	4,452	12,851	104,124	0,051	0,181	1,469	137,323	0,509	
268	Бутерброды с маслом		6/29,741	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
	Итого:		269,741	10,461	15,148	48,949	372,256	0,143	0,338	2,05	264,538	1,389	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	Итого:		100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Обед												
0,01	Соль		5								18,4	0,145	
495	Суп из св/мороженных овощей		252	1,956	5,07	12,207	97,776	0,05	0,816	18,618	43,677	0,806	
220,1	Мясо для супа (говядина)		25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
0,13	Сметана в суп		11	0,22	0,733	0,202	8,287		0,018	0,046	6,6	0,018	
	Лавровый лист		2										
222	Зелень в суп		4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н)
242,1	Макаронник с сердцем*+		159	14,36	7,364	31,214	248,438	0,109	1,163	4,363	24,148	4,84	
311,1	Томаты консервированные порциями		60	0,66	0,06	2,1	36	0,012	0,018	13,5	9	0,72	Сборник рецептур 1996 (№ 6/н)
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)		172	0,602	0,516	29,512	116,926	0,009	0,009	56,76	5,917	0,817	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
0,09	Хлеб ржаной		30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17	
	Итого:		720	26,381	18,327	85,654	625,232	0,247	2,096	97,286	134,662	8,98	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое		113	2,882	2,995	5,311	58,421	0,028	0,09	0,588	124,526	0,057	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
147,1	Блины		57	3,862	2,344	24,132	119,764	0,078	0,029		10,424	0,755	Сборник рецептур 2004 (№ 726)
	Итого:		170	6,743	5,339	29,443	178,185	0,107	0,119	0,588	134,95	0,812	
	Ужин												
319,2	Запеканка картофельная с овощами		173	5,233	10,017	28,372	224,9	0,222	0,222	32,991	49,063	2,422	
0,03	Сок томатный		200	1,6		6	29,2	0,02	0,06	15,8	28	1,8	
0,53	Хлеб «8 злаков»		50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25	
	Итого:		423	13,513	12,127	56,052	386,6	0,382	0,342	48,841	128,563	5,472	
	Итого за день:		1 682,741	57,139	50,981	229,898	1 604,953	0,909	2,915	313,765	678,712	18,853	

Стоимость рациона: 415,05 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Повар: _____ / Рустамова А. А.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.