

День: 1
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима 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												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями		200	4,3	3,8	16,1	118,3	0,08	0,21	0,98	195,54	0,32	Сборник рецептур 2004 (№ 160)
35,1	Кофейный напиток		201	2,513	1,608	14,388	77,646	0,06	0,251	1,156	41,064	0,593	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
100,2	Бутерброд с сыром		29,084/10,638	6,971	7,82	18,905	173,55	0,068	0,088	0,107	156,39	0,897	Сборник рецептур изд 2011 (№ 3)
	Итого:		440,722	13,784	13,228	49,393	369,496	0,209	0,549	2,243	392,994	1,81	
	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												
309,2	Огурцы консервированные порциями		60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
73,1	Щи из свежей капусты		200	1,6	3,904	5,704	63,104	0,026	0,026	11,133	35,093	0,528	Сборник рецептур изд 2011 (№ 66)
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)
222	Зелень в суп		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,13	Сметана в суп		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
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)
0,09	Хлеб ржаной		46	3,036	0,552	15,732	81,429	0,083	0,037		16,1	1,794	
	Итого:		750	21,024	22,484	101,098	681,613	0,261	0,109	90,003	132,683	6,97	
	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)
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:		271	10,086	8,707	55,177	337,017	0,13	0,241	1,095	241,152	0,788	
	Ужин												
0,3	Яйцо отварное		60	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
171,1	Запеканка овощная		200	6,85	7,66	40,05	247,07	0,19	0,16	21,8	81,37	2,24	
481	Кисель из брусники		198	0,119	0,079	14,65	59,855			2,97	8,752	0,149	
0,1	Хлеб пшеничный		40	3,378	0,4	20,747	102,044	0,071	0,027		10,222	0,844	
	Итого:		498	16,607	13,809	75,792	486,42	0,265	0,204	24,77	100,344	3,233	
	Итого за день:		2 059,722	61,54	58,267	291,26	1 917,226	0,895	1,123	283,111	883,173	15	

Стоимость рациона: 307,56 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима 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												
7,1	Каша пшеничная молочная		199	11,542	5,473	50,546	301,684		23,88	0,925	185,01	2,647	Сборник рецептур изд 2011 (№ 185)
32,1	Чай		200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28	
266	Бутерброды с джемом		31,552/30,05	2,594	4,061	29,843	166,367	0,052	0,031	0,496	10,85	0,713	Сборник рецептур изд 2011 (№ 2)
	Итого:		460,602	14,936	9,733	80,589	473,651	0,052	23,951	1,821	213,46	6,64	
	Завтрак 2ой												
0,44	Сок фруктовый		150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6	
	Итого:		150	0,75	0,15	20,7	80,46	0,03	0,015	3	30	0,6	
	Обед												
69,1	Борщ с фасолью и картофелем		180	2,758	3,715	11,52	91,44	0,058	0,043	3,888	31,435	1,174	
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		2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
0,13	Сметана в суп		7	0,21	0,7	0,193	7,91		0,018	0,044	6,3	0,018	
0,2	Чеснок		4	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
503	Капуста свежая, тушённая с говядиной		155	12,299	4,813	8,3	125,705	0,116	1,24	53,212	60,171	2,007	
275	Компот из консервированных плодов		141	0,113		21,385	86,764	0,011	0,023	1,692	5,915	0,309	Сборник рецептур изд 2011 (№ 377)
0,09	Хлеб ржаной		39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521	
	Итого:		557	24,701	13,923	55,713	449,479	0,268	1,399	61,135	149,551	5,622	
	Полдник												
0,4	Пряники		57	1,915	3,027	19,084	111,367	0,019	0,014		7,433	0,538	
281,1	Ряженка		178	5,162	4,45	7,476	90,978	0,04	0,023	0,534	220,72	0,178	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
	Итого:		235	7,077	7,477	26,56	202,344	0,059	0,036	0,534	228,153	0,716	
	Ужин												
16,1	Сырники из творога		139	10,286	4,911	12,881	132,05	0,083	0,334	0,306	199,039	0,973	Сборник рецептур изд 2011 (№ 231)
182,3	Соус сладкий		29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058	
143,1	Напиток из плодов шиповника		200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
0,53	Хлеб «8 злаков»		39	5,207	1,648	16,907	103,35	0,107	0,049	0,039	40,17	0,975	
	Итого:		407	18,281	9,024	64,194	401,54	0,203	0,623	220,635	340,639	7,066	
	Итого за день:		1 809,602	65,744	40,307	247,756	1 607,474	0,612	26,023	287,125	961,803	20,644	

Стоимость рациона: 934,6 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 3
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима 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												
312,2	Икра кабачковая порционная		60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	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)
268	Бутерброды с маслом		6/29,032	2,384	7,346	14,225	132,324	0,049	0,029		9,049	0,603	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
36	Какао на молоке		200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9	
	Итого:		375,032	18,194	31,406	41,631	517,214	0,197	0,605	6,92	332,459	3,203	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша		109	0,436	0,033	10,355	44,2	0,022	0,033	5,45	20,71	2,507	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	Итого:		109	0,436	0,033	10,355	44,2	0,022	0,033	5,45	20,71	2,507	
	Обед												
245	Суп - лапша домашняя		150	1,72	1,09	11,89	67,13	0,06	0,04	4,17	12,13	0,57	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)
222,2	Лук зеленый в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
	Лавровый лист		2										
106,1	Рис припущенный		150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48	
261	Котлеты рубленые из птицы		86	13,889	12,739	14,47	227,9	0,097	0,14	0,785	36,658	1,398	Сборник рецептур изд 2011 (№ 305)
123,4	Компот из плодов сушеных (кураги)		199	1,493		39,02	152,792						Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной		39	2,574	0,468	13,338	69,059	0,068	0,029		13,65	1,521	
	Итого:		655	25,867	18,508	126,354	786,789	0,29	0,268	9,955	101,114	4,529	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое		200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
341,11	Пирожки сдобные печеные с джемом		52	3,059	3,25	31,434	167,267	0,043	0,035	0,104	10,313	0,589	
	Итого:		252	8,159	8,55	40,834	270,667	0,093	0,195	1,144	230,713	0,689	
	Ужин												
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)
248,1	Сельдь с растительным маслом и луком		57	7,8	6,403	0,038	88,141				44,004	0,01	Сборник рецептур 2004 (№ 89)
34,1	Чай с лимоном		200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	Сборник рецептур изд 2011 (№ 393)
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:		437	13,84	11,073	49,288	356,951	0,203	0,143	13,71	103,244	3,577	
	Итого за день:		1 828,032	66,495	69,569	268,462	1 975,821	0,805	1,244	37,179	788,239	14,505	

Стоимость рациона: 324,87 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 4
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима 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												
8,1	Каша кукурузная молочная		127	7,366	3,493	32,258	192,532	0,07	0,146	0,591	125,368	1,067	Сборник рецептур изд 2011 (№ 185)
34	Чай с молоком		175	1,663	1,663	12,95	73,413	0,018	0,07	0,42	65,625	1,041	Сборник рецептур изд 2011 (№ 394)
0,25	Батон нарезной		32	2,432	0,288	14,944	73,483	0,051	0,019		7,36	0,608	
	Итого:		334	11,461	5,443	60,152	339,427	0,139	0,235	1,011	198,353	2,716	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви		75	0,6	0,3	6,075	35,25	0,015	0,03	135	30	0,6	
	Итого:		75	0,6	0,3	6,075	35,25	0,015	0,03	135	30	0,6	
	Обед												
80,1	Рассольник ленинградский		201	1,914	4,125	30,15	100,098	0,067	0,053	5,668	16,884	0,748	Сборник рецептур изд 2011 (№ 76)
0,13	Сметана в суп		10	0,2	0,667	0,183	7,533		0,017	0,042	6	0,017	
	Лавровый лист		2										
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
241	Залепанка картофельная с печенью		179	10,123	6,215	27,178	204,856	0,239	0,796	5,4	23,668	3,689	
273,5	Напиток апельсиновый		239	0,215	0,048	23,4	96,174	0,012	0,012	14,34	8,986	0,155	Сборник рецептур 2004 (№ 699)
0,09	Хлеб ржаной		42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638	
	Итого:		677	15,224	11,558	95,276	483,032	0,391	0,909	25,45	84,958	6,363	
	Полдник												
0,51	Зефир		48	0,384		37,68	145,92				4,32	0,144	
37,1	Молоко кипячённое		118	3,009	3,127	5,546	61,006	0,03	0,094	0,614	130,036	0,059	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
	Итого:		166	3,393	3,127	43,226	206,926	0,03	0,094	0,614	134,356	0,203	
	Ужин												
178,1	Лепешки с творогом		197	14,627	8,816	38,415	291,56	0,121	3,997	0,345	126,1	1,458	Сборник рецептур изд 2011 (№ 212)
129,1	Кисель из с/м ягод		196										Сборник рецептур изд 2011 (№ 378)
0,1	Хлеб пшеничный		32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664	
	Итого:		425	17,443	9,328	53,007	367,08	0,196	4,029	0,345	141,033	3,122	
	Итого за день:		1 677	48,121	29,756	257,736	1 431,715	0,77	5,298	162,419	588,7	13,004	

Стоимость рациона: 329,64 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 5
 Неделя: 1
 Сезон: Осень-зима 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												
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)		200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	Сборник рецептур 2004 (№ 161)
36	Какао на молоке		199	6,756	7,841	22,632	183,369	0,09	0,318	2,587	241,835	0,896	
268	Бутерброды с маслом		6/31,25	2,516	7,754	15,015	139,676	0,051	0,031		9,551	0,637	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
	Итого:		436,25	12,772	19,295	52,247	430,544	0,191	0,519	3,427	416,166	1,702	
	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												
83,1	Суп из овощей		198	1,489	3,96	8,712	77,521	0,052	0,04	7,035	20,038	0,607	Сборник рецептур 2004 (№ 135)
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		6	0,12	0,4	0,11	4,52		0,01	0,025	3,6	0,01	
222	Зелень в суп		4	0,104	0,024	0,16	1,2		0,008	4	8,92	0,064	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
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)
474	Хлебцы рыбные паровые (из горбуши)		77	14,389	10,876	4,235	172,288	0,189	42,377	0,943	47,702	1,136	
0,01	Соль		5								18,4	0,145	
128	Компот из смеси сухофруктов		200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной		42	2,772	0,504	14,364	74,372	0,074	0,032		14,7	1,638	
	Итого:		702	28,754	23,214	92,777	693,17	0,475	42,688	25,314	214,299	6,579	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое		199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1	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:		269	9,858	9,474	47,443	312,883	0,151	0,159	1,071	240,408	0,86	
	Ужин												
265,2	Плов с изюмом		190	2,546	1,549	11,961	73,378	0,057	0,086	2,461	70,737	0,884	
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		32	2,816	0,512	14,592	75,52	0,075	0,032		14,933	1,664	
	Итого:		422	5,462	2,071	44,113	219,898	0,137	0,118	7,781	91,53	2,682	
	Итого за день:		1 929,25	56,886	54,093	246,38	1 699,175	0,983	43,504	202,592	978,404	14,023	

Стоимость рациона: 254,23 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 6
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима 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												
268	Бутерброды с маслом		5,998/30,481	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
6,1	Каша манная молочная		199	7,861	5,174	34,228	216,711	0,08	0,209	0,955	197,408	0,428	Сборник рецептур изд 2011 (№ 185)
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:		435,479	12,211	14,624	63,648	436,611	0,15	0,319	1,435	281,708	2,238	
	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		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		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
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)
204,1	Гречка рассыпчатая		133	7,998	2,075	40,423	191,618	0,213	0,115		17,334	4,07	Сборник рецептур изд 2011 (№ 313)
250,2	Биточки		80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	Сборник рецептур изд 2011 (№ 282)
528	Соус красный основной		40	0,435	0,839	2,398	19,144	0,01	0,008	1,88	1,408	0,122	
0,44	Сок фруктовый		200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,09	Хлеб ржаной		52	3,432	0,624	17,784	92,05	0,094	0,042		18,2	2,028	
	Итого:		739	33,074	19,799	107,991	719,546	0,483	0,395	17,784	166,043	9,158	
	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		70	8,596	25,634	34,874	404,88	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824	
	Итого:		269	13,671	30,908	44,227	507,763	0,146	0,255	1,189	355,406	0,924	
	Ужин												
311,1	Томаты консервированные порциями		49	0,539	0,049	1,715	29,4	0,01	0,015	11,025	7,35	0,588	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
246,5	Горбуша, запеченная с картофелем по-русски		200	12,39	9,59	16,45	202			21,17	56,08	1,14	Сборник рецептур 2004 (№ 381)
143,1	Напиток из плодов шиповника		200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
0,1	Хлеб пшеничный		30	2,64	0,48	13,68	70,8	0,07	0,03		14	1,56	
	Итого:		479	16,269	10,119	50,157	373,22	0,09	0,175	252,195	89,83	8,348	
	Итого за день:		2 022,479	75,264	75,49	275,823	2 079,82	0,898	1,164	437,603	908,987	22,867	

Стоимость рациона: 378,4 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 7
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима 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												
25,2	Залежанка из творога		136	27,019	4,515	22,494	230,327	0,068	0,286	0,313	163,078	0,734	
182,3	Соус сладкий		29	2,088	2,465	16,095	95,12	0,002	0,11	0,29	89,03	0,058	
35,1	Кофейный напиток		191	2,388	1,528	13,672	73,783	0,057	0,239	1,098	39,021	0,563	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
268	Бутерброды с маслом		6,001/28,079	2,318	7,142	13,83	128,649	0,047	0,028		8,797	0,586	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
	Итого:		390,08	33,812	15,65	66,091	527,879	0,175	0,663	1,701	299,926	1,942	
	Завтрак 2ой												
0,02	Бананы		108	1,62	0,108	22,68	94,284	0,043	0,054	10,8	8,64	0,648	
	Итого:		108	1,62	0,108	22,68	94,284	0,043	0,054	10,8	8,64	0,648	
	Обед												
65,1	Борщ		200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826	
0,2	Чеснок		4	0,195	0,015	0,897	4,5	0,002	0,002	0,3	5,4	0,045	
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)
0,13	Сметана в суп		8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02	
	Лавровый лист		2										
0,01	Соль		5								18,4	0,145	
105	Рис отварной		150	3,64	4,18	35,17	210,45	0,03	0,02		5,26	0,5	Сборник рецептур изд 2011 (№ 313)
234,3	Рыба горбуша припущенная		80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	
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)
0,09	Хлеб ржаной		36	2,376	0,432	12,312	63,727	0,065	0,029		12,6	1,404	
	Итого:		688	20,329	13,249	77,723	523,827	0,253	0,209	14,234	103,874	3,244	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое		192	4,896	5,088	9,024	99,264	0,048	0,154	0,998	211,584	0,096	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
0,14	Печенье		30	1,68	2,655	16,74	97,69	0,017	0,012		6,52	0,472	
	Итого:		222	6,576	7,743	25,764	196,954	0,065	0,166	0,998	218,104	0,568	
	Ужин												
309,2	Огурцы консервированные порциями		39	0,264	0,036	0,634	3,9	0,008	0,008	1,95	8,97	0,234	Сборник рецептур 1996 (№ б/н)
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)
0,03	Сок томатный		113	0,904		3,39	16,49	0,008	0,03	8,919	15,812	1,017	
0,53	Хлеб «8 злаков»		37	4,94	1,563	16,04	98,05	0,102	0,046	0,037	38,11	0,925	
	Итого:		389	9,077	9,77	38,434	277,24	0,257	0,224	49,306	109,632	3,636	
	Итого за день:		1 797,08	71,414	46,52	230,692	1 620,185	0,793	1,316	77,04	740,177	10,039	

Стоимость рациона: 461,95 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 8
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима 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												
271,1	Консервированная кукуруза порциями		60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24	
15,1	Омлет натуральный		122	12,2	12,505	2,44	170,495	0,061	0,336	0,183	83,204	1,952	Сборник рецептур изд 2011 (№ 215)
33	Чай с сахаром		200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	Сборник рецептур изд 2011 (№ 392)
268	Бутерброды с маслом		5,837/28,833	2,384	7,346	14,225	132,324	0,049	0,029		9,049	0,603	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
	Итого:		416,67	15,9	20,077	25,137	391,819	0,122	0,387	3,163	99,653	3,655	
	Завтрак 2ой												
0,23	Груша		114	0,456	0,034	10,83	46,227	0,023	0,034	5,7	21,66	2,622	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	Итого:		114	0,456	0,034	10,83	46,227	0,023	0,034	5,7	21,66	2,622	
	Обед												
253,2	Суп картофельный с клецками		200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	
300,2	Клещки		25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	Сборник рецептур 2011 (№ 120)
	Лавровый лист		2										
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)
0,01	Соль		6								22,08	0,174	
239	Птица отварная		80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	Сборник рецептур изд 2011 (№ 300)
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)
140,1	Напиток яблочный		200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62	Сборник рецептур 2004 (№ 7014)
0,09	Хлеб ржаной		39	2,574	0,468	13,338	69,038	0,07	0,031		13,65	1,521	
	Итого:		705	27,725	25,145	80,746	639,7	0,738	0,161	95,454	142,243	6,234	
	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)
147,2	Блины		70	4,74	2,879	29,64	147,08	0,096	0,035		12,8	0,928	
	Итого:		270	9,84	8,179	39,04	250,48	0,146	0,195	1,04	233,2	1,028	
	Ужин												
176,1	Макароны, запеченные с сыром		200	11,2	10,22	48,88	336,83	0,1	0,66	0,11	157,04	1,26	
129,1	Кисель из с/м ягод		200										Сборник рецептур изд 2011 (№ 378)
0,1	Хлеб пшеничный		44	3,716	0,44	22,821	112,249	0,078	0,029		11,244	0,929	
	Итого:		444	14,916	10,66	71,701	449,079	0,178	0,689	0,11	168,284	2,189	
	Итого за день:		1 949,67	68,836	64,095	227,454	1 777,305	1,207	1,466	105,467	665,04	15,728	

Стоимость рациона: 529,83 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 9
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима 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												
2,1	Каша пшённая молочная		176	10,032	5,808	46,024	282,656	0,211	0,185	0,81	175,41	1,461	
35,1	Кофейный напиток		168	2,1	1,344	12,025	64,898	0,05	0,21	0,966	34,322	0,496	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
100,2	Бутерброд с сыром		29,833/10,638	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	Сборник рецептур изд 2011 (№ 3)
	Итого:		384,471	19,282	15,172	77,439	525,554	0,332	0,485	1,886	370,133	2,876	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви		120	0,96	0,48	9,72	56,4	0,024	0,048	216	48	0,96	
	Итого:		120	0,96	0,48	9,72	56,4	0,024	0,048	216	48	0,96	
	Обед												
316,1	Лечо порционно		58	0,87	3,383	5,8	58	0,019	0,039	29,483	11,6	1,102	
86,1	Суп картофельный с бобовыми		150	3,3	3,2	11,1	89	0,08	0,04	2,99	26,6	1,03	Сборник рецептур изд 2011 (№ 81)
239,1	Мясо для супа (куры)		43	20,588	19,694	0,241	260,064	0,115		2,915	30,564	1,806	
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)
0,01	Лавровый лист		2										
	Соль		4								14,72	0,116	
323,1	Картофельное пюре с морковью		148	3,039	3,424	21,805	130,082	0,049	0,069	1,924	55,105	0,701	Сборник рецептур изд 2011 (№ 322)
112,1	Котлеты рыбные		78	14,235	2,243	7,995	107,055	0,068	0,098	0,975	46,469	0,624	
128	Компот из смеси сухофруктов		200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной		49	3,234	0,588	16,758	86,74	0,088	0,039		17,15	1,911	
	Итого:		735	46,844	32,55	108,025	905,301	0,44	0,37	43,788	266,798	8,898	
	Полдник												
281	Кефир		197	5,713	4,925	7,88	98,5	0,077	0,339	1,379	236,4	0,197	Сборник рецептур изд 2011 (№ 401)
0,18	Вафли		30	0,48	0,42	12	52,08	0,005	0,002		1,5	0,09	
	Итого:		227	6,193	5,345	19,88	150,58	0,082	0,341	1,379	237,9	0,287	
	Ужин												
180,1	Вареники ленивые		159	19,61	18,9	27,772	360,533	0,08	0,318	0,265	173,416	1,034	Сборник рецептур изд 2011 (№ 229,230)
182,1	Соус молочный (сладкий)		46	0,892	2,079	6,1	46,736	0,012	0,034	0,15	28,851	0,078	Сборник рецептур изд 2011 (№ 351)
34,1	Чай с лимоном		200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	Сборник рецептур изд 2011 (№ 393)
0,25	Батон нарезной		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:		435	23,002	21,349	62,462	535,159	0,142	0,373	3,315	217,367	2,589	
	Итого за день:		1 901,471	96,282	74,896	277,526	2 172,994	1,02	1,618	266,367	1 140,198	15,61	

Стоимость рациона: 419,17 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.

День: 10
 Неделя: 2
 Сезон: Осень-зима 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		5,673/29,998	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62	Сборник рецептур изд 2011 (№ 1)
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	
36	Какао на молоке		199	6,756	7,841	22,632	183,369	0,09	0,318	2,587	241,835	0,896	
	Итого:		434,671	12,706	19,091	51,852	426,869	0,2	0,578	3,697	470,955	1,736	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко		115	0,046	0,046	11,27	49,082	0,035	0,023	189,75	18,4	2,53	Сборник рецептур изд 2011 (№ 368)
	Итого:		115	0,046	0,046	11,27	49,082	0,035	0,023	189,75	18,4	2,53	
	Обед												
0,01	Соль		4								14,72	0,116	
249,1	Уха с перловой крупой		200	1,904	2,2	14	86,6	0,08	0,048	7,408	16,12	0,853	
249,2	Рыба горбуша для ухи с перловой крупой		25	5,45	1,83		38	0,04	0,03		4,75	0,2	
222,2	Лук зеленый в суп		5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08	
	Лавровый лист		2										
103,1	Макаронные изделия отварные		150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63	Сборник рецептур изд 2011 (№ 317)
478	Оладьи из печени (запеченные)		80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	
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)
123,2	Компот из свежих плодов груш		200	0,16		12,104	50,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98	Сборник рецептур изд 2011 (№ 372)
0,09	Хлеб ржаной		44	2,904	0,528	15,048	77,889	0,079	0,035		15,4	1,716	
	Итого:		740	35,628	18,348	126,052	659,149	0,695	13,434	38,588	125,16	11,445	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое		199	5,075	5,274	9,353	102,883	0,05	0,159	1,035	219,298	0,1	Сборник рецептур изд 2011 (№ 400)
0,4	Пряники		60	2,016	3,186	20,088	117,228	0,02	0,014		7,824	0,566	
	Итого:		259	7,091	8,46	29,441	220,111	0,07	0,174	1,035	227,122	0,666	
	Ужин												
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)		150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13	Сборник рецептур изд 2011 (№ 45)
0,3	Яйцо отварное		72	7,512	6,804	0,414	92,94	0,005	0,02				Сборник рецептур изд 2011 (№ 213)
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		31	2,728	0,496	14,136	73,16	0,072	0,031		14,467	1,612	
	Итого:		453	12,44	18,73	43,04	393,13	0,132	0,101	19,37	62,777	2,876	
	Итого за день:		2 001,671	67,911	64,674	261,655	1 748,34	1,132	14,311	252,44	904,413	19,252	

Стоимость рациона: 280,31 руб.
 Стоимость по плану: 0 руб.
 Стоимость за 10: 0 руб.

Шеф - повар: _____ / Давлетшина Ч. Р.

Врач(диетсестра): _____ /

Бухгалтер: _____ / Шаригина Р. Р.