

УТВЕРЖДАЮ:
МАЛОУ Г. Никитавтовска ДС № 38
Домовенок
Бондарева Л. А.
М. П. 30 сентября 2022 г.
Подпись _____

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
3,1	Каша рисовая молочная+	13,3	180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	0,387
0,25	Батон нарезной+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	124,83	0,08	0,03		11,5	0,95
34	Чай с молоком+	4,95	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:			11,72	6,84	68,62	396,9	0,161	0,291	1,296	254,41	2,408
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	7,03	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	7,95	100	0,04	0,04	9,8		0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	92	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед											
316,1	Лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	10,6	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	3,65	180	3,96	3,874	13,32	106,834	0,096	0,048	3,588	31,918	1,236
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	0,72	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
103,1	Макаронные изделия отварные+	7,5	150	12,25	4,32	74,87	269,36	0,23	0,09		28,11	1,63
263,1	Бефстроганов из говядины+	34,87	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68
126,1	Компот из смородины черной+	18,63	180	0,54	0,09	21,877	85,842	0,018	0,018	108	19,872	0,765
0,09	Хлеб ржаной+	1,3	35	2,31	0,42	11,97	61,957	0,063	0,028		12,25	1,365
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			40,198	13,758	127,547	676,223	0,503	0,353	140,174	137,24	7,819
	Полдник											
0,24	Йогурт+	21,06	190				86					
0,14	Печенье+	9,3	60	1,68	2,655	16,74	100	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			1,68	2,655	16,74	186	0,017	0,012		6,52	0,472
	Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	2,37	50	0,333	0,05	0,917	5,5	0,017	0,008	3,5	8,5	0,25
273	Напиток "Валетек"+	8,42	180	0,306	0,162	28,161	219,808			1,152	7,776	1,872
246,4	Горбуша, запеченная с картофелем по- русски+	28,22	200	12,39	9,59	16,45	302			21,17	56,08	1,14
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			15,309	10,072	59,532	596,188	0,065	0,026	25,822	79,256	3,832
	Итого за день:			68,947	33,365	282,239	1 947,31	0,776	0,702	332,292	502,426	16,733

Зав. производством: Кип / Колмыкова К. О.
Шеф-повар: Оле / Северова М.А
Бухгалтер: Лог / Уружбекова И. Р.

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
 "Домовенка"
 Волдарева Д. А.
 М. П. _____ 30 сентября 2022 г.
 Подпись _____

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
268	Бутерброд с маслом+	5,65	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,84	180	3,87	3,42	14,49	176,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288
35,1	Кофейный напиток+	16,09	190	2,375	1,52	13,6	73,397	0,057	0,238	1,093	38,817	0,561
	Итого:			8,695	12,49	42,71	385,867	0,179	0,457	1,975	224,103	1,469
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	7,03	200								9	0,002
0,28	Апельсины+	14,93	100	0,9	0,2	8,1		0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:			0,9	0,2	8,1	93	0,04	0,03	60	43	0,302
	Обед											
309,1	Огурцы соленые порциями+	10	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3
72,1	Борщ украинский+	4,92	170	1,7	5,1	10,88	96,424	0,041	0,041	10,132	25,486	0,836
0,13	Сметана в суп+	2,03	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	0,48	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
220,1	Мясо для супа+	11,08	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
104,1	Картофельное пюре+	6,62	130	2,756	3,545	18,191	220,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
114,1	Фрикадельки рыбные+	13,06	70	11,725	1,75	6,3	125,225	0,07	0,096	0,551	45,824	0,805
203,1	Напиток брусничный+	10,8	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
0,09	Хлеб ржаной+	1,11	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			23,231	14,133	77,345	666,41	0,331	0,386	35,402	168,971	6,122
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	19,94	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
301	Булочка российская+	7,93	70	4,96	3,38	45,73	108	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Итого:			10,18	7,88	53,29	200	0,12	0,103	0,59	242,85	0,867
	Ужин											
	Перец сладкий	4,33	50				60					
503	Капуста свежая, тушенная с говядиной	39,5	150	11,903	4,658	8,033	221,65	0,113	1,2	51,495	58,23	1,943
132	Кисель из кураги+	6,93	200	1		37,906	201,96		0,03	0,04	24,66	0,59
0,1	Хлеб пшеничный+	2,1	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			16,703	5,108	69,279	598,41	0,193	1,26	51,535	94,39	3,483
	Итого за день:			59,709	39,811	250,723	1 943,69	0,863	2,236	149,501	773,314	12,242

Зав. производством:		/	Колмыкова К. О.
Шеф-повар:		/	Северова М.А
Бухгалтер:		/	Уружбекова И. Р.

"УТВЕРЖДАЮ"
 МАДОУ г. Нижневартовска СО № 38
 "Домовенок"
 Бондарова Л. А.
 М. П. 30 сентября 2022 г.
 Подпись _____

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
15,1	Омлет натуральный+	23,53	110	11	11,275	2,2	153,725	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76
0,25	Батон нарезной+	2,8	40	3,04	0,36	18,68	121,864	0,064	0,024		9,2	0,76
33	чай с сахаром	1,73	190	0,19		0,038	46,55		0,01	0,095	4,18	0,817
310,1	Зеленый горошек консервированный+	12,01	60	1,572	0,112	3,728	62	0,066	0,066	6	12	0,42
	Итого:			15,802	11,747	24,646	384,139	0,185	0,402	6,26	100,4	3,757
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	7,03	200								9	0,002
0,02	Бананы+	16,67	100	1,5	0,1	21		0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			1,5	0,1	21	94	0,04	0,05	10	17	0,602
	Обед											
314,1	Соус томатный+	0,55	10	0,17	0,45	0,78	8	0,002	0,002	0,28	2	0,07
64,1	Салат из свеклы+	2,75	60	0,8	2,6	7,5	56,7	0,01	0,02	2,37	19,8	0,76
80,1	Рассольник ленинградский+	6,63	180	1,714	3,694	27	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,67
220,1	Мясо для супа+	11,08	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	0,72	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
204,1	Гречка рассыпчатая+	8,64	150	9,02	2,34	45,59	156,11	0,24	0,13		19,55	4,59
283,2	Тефтели из говядины с рисом +	23,52	70	8,505	16,669	12,101	232,164	0,07	0,07	6,213	22,741	1,785
203,1	Напиток брусничный+	12,24	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	Хлеб ржаной+	1,11	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			26,257	28,65	125,761	705,982	0,444	0,324	18,289	127,833	9,622
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	11,77	180	4,59	4,77	8,46	90,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
148,2	Ватрушка с творогом+	10,69	70	9,88	2,5	31,97	110,06	0,109	0,124	0,124	45,78	1,112
	Итого:			14,47	7,27	40,43	200,12	0,154	0,268	1,06	244,14	1,202
	Ужин											
478	Оладьи из печени (запеченные)	21,22	60	9,278	6,615	6,098	220,75	0,188	9,908	18,983	9,263	4,365
258,3	Картофель тушеный	17,02	180	4,716	4,284	30,744	150,387	0,19	0,159	15,822	55,512	1,602
0,53	Хлеб «8 злаков»	3,6	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
143,1	Напиток из плодов шиповника+	5,27	180	0,63		16,481	60,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
	Итого:			21,304	13,009	75,002	564,555	0,526	10,244	232,855	127,435	11,771
	Итого за день:			79,332	60,776	286,84	1 948,796</					

Зав. производством:		/	Колмыкова К. О.
Шеф-повар:		/	Северова М.А
Бухгалтер:		/	Уружбекова И. Р.

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
 "Домовёнок"
 Болдырева Л. А.
 М. П. 30 сентября 2022 г.
 Подпись _____

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
 "Домовёнок"
 Болдырева Л. А.
 М. П. 30 сентября 2022 г.
 Подпись _____

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
 "Домовёнок"
 Болдырева Л. А.
 М. П. 30 сентября 2022 г.
 Подпись _____

Зав. производством:		/	Колмыкова К. О.
Шеф-повар:		/	Северова М.А
Бухгалтер:		/	Уружбекова И. Р.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Осень-зима САД 2022
Возрастная категория: САД 1 корпус



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2		Ca	Fe
	Завтрак											
150,1	Суфле творожное+	33,72	110	19,663	10,45	20,488	160	0,055	0,248	0,303	142,546	0,605
0,25	Батон нарезной+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
0,15	Мармелад+	8	40	0,04		31,76	119,4				1,6	0,16
32,1	Чай+	0,7	200	0,8	0,2	0,2	5,6		0,04	0,4	17,6	3,28
	Итого:			24,303	11,1	75,798	400,63	0,135	0,318	0,703	173,246	4,995
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	7,03	200								9	0,002
0,23	Груша+	13,33	100	0,4	0,03	9,5		0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:			0,4	0,03	9,5	99	0,02	0,03	5	28	2,302
	Обед											
52,1	Салат из квашеной капусты+	10,67	50	0,333	2,583	4,083	40	0,008	0,008	11,025	10,117	0,367
98,1	Суп-пюре из разных овощей+	6,68	180	2,016	2,88	8,554	67,414	0,05	0,065	4,817	47,462	0,468
239,1	Мясо для супа (куры)+	10,28	15	7,182	6,87	0,084	90,72	0,04		1,017	10,662	0,63
267	Жаркое по-домашнему из говядины+	44,05	160	10,4	6,4	17,76	272,8	0,125	0,16	7,36	25,6	2,24
275	Компот из консервированных плодов+	8,23	180	0,144		27,301	140,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
0,09	Хлеб ржаной+	1,11	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			22,055	19,093	68,042	664,803	0,292	0,286	26,379	130,292	5,415
	Полдник											
297,1	Тесто для оладий+	3,32	50	3,488	1,09	18,545	67,95	0,075	0,065	0,312	37,165	0,596
0,24	Йогурт+	19,96	180				60					
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем+	2,55	50	3,296	3,358	20,795	62,05	0,062	0,062	0,14	40,925	0,423
	Итого:			6,784	4,448	39,34	190	0,137	0,127	0,452	78,09	1,019
	Ужин											
1	Масло в кашу+	2,85	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01
8,1	Каша кукурузная молочная+	12,77	200	11,6	5,5	50,8	343,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
139,1	Напиток клюквенный+	12,28	200	0,1		20,908	79,21	0,01	0,01	3,75	3,98	0,22
0,53	Хлеб «8 злаков»	3,6	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
	Итого:			18,42	11,24	93,448	587,94	0,26	0,31	4,73	254,11	3,16
	Итого за день:			71,962	45,912	286,127	1 942,373	0,844	1,07	37,264	663,738	16,891

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195,02 руб.
Стоимость за 10: 195,0 руб.

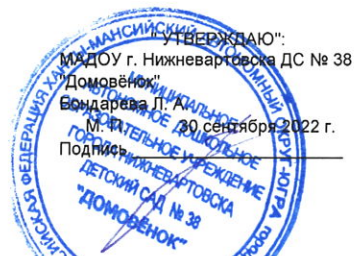
Зав. производством: Андрей / Колмыкова К. О.
Шеф-повар: Сергей / Северова М.А.
Бухгалтер: Анна / Уружбекова И. Р.

"УТВЕРЖДАЮ":
 МАДОУ г. Нижневартовска ДС № 38
 "Домовенок"
 Бондарева Л. А.
 М.П. _____ 30 сентября 2022 г.
 Подпись: _____

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
4,1	Каша овсянная молочная+	9,77	180	9,63	4,95	47,43	206,66	0,162	0,207	0,837	208,782	1,044
268	Бутерброд с маслом+	5,02	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
34	Чай с молоком+	4,95	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:			13,518	13,371	73,746	403,059	0,224	0,306	1,269	284,549	2,666
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	7,03	200								9	0,002
0,28	Апельсины+	14,93	100	0,9	0,2	8,1		0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:			0,9	0,2	8,1	93	0,04	0,03	60	43	0,302
	Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	13,64	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
83,1	Суп из овощей+	4,36	180	1,354	3,6	7,92	70,474	0,048	0,036	6,396	18,216	0,552
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	0,48	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
106,1	Рис припущенный+	8,74	150	3,5	3,4	34,2	198,1	0,03	0,02		4,85	0,48
0,13	Сметана в суп+	2,03	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
236	Печень по – строгановски+	23,21	70	8,304	7,368	5,04	219,7	0,166		17,824	23,118	3,745
0,04	Сок тыквенный+	13,14	180	0,9		21,78	86,364	0,018	0,036	2,16	23,4	0,36
0,09	Хлеб ржаной+	1,11	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			16,879	15,589	81,25	667,384	0,326	0,155	39,68	117,643	7,104
	Полдник											
281,2	Снежок	19,9	180	5,54	1,8	7,2	67	0,07	0,29	1,44	216	0,18
332	Рулет с маком+	5,16	70	4,83	7,15	35,29	135,7	0,07		0,021	164,63	1,53
	Итого:			10,37	8,95	42,49	202,7	0,14	0,29	1,461	380,63	1,71
	Ужин											
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	5,7	20	0,2	14,6	0,2	32,12		0,02		4,8	0,04
180,1	Вареники ленивые+	46,14	180	22,2	21,396	31,44	308,15	0,09	0,36	0,3	196,32	1,17
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	6,38	200	0,1	0,1	30,01	102,5			0,44	14,09	0,65
0,53	Хлеб «8 злаков»	3,6	50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
	Итого:			29,18	38,206	83,33	585,27	0,23	0,44	0,79	266,71	3,11
	Итого за день:			70,847	76,317	288,916	1 951,41	0,96	1,221	103,2	1 092,532	14,892

Зав. производством:	<i>Колы</i>	/	Колмыкова К. О.
Шеф-повар:	<i>Север</i>	/	Северова М.А
Бухгалтер:	<i>Уружбе</i>	/	Уружбекова И. Р.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима САД 2022
Возрастная категория: САД 1 корпус



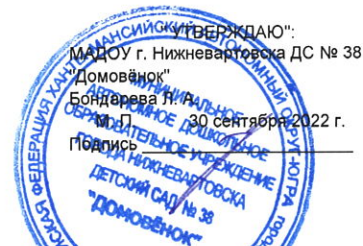
Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
15,1	Омлет натуральный+	21,39	100	10	10,25	2	169,75	0,05	0,275	0,15	68,2	1,6
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	13,92	50	0,93	0,188	7,027	33,333	0,01	0,01	2,4	2,5	0,2
0,25	Батон нарезной+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
35,1	Кофейный напиток+	16,94	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			17,23	12,488	46,693	395,173	0,2	0,565	3,7	123,06	3,34
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	7,03	200								9	0,002
0,02	Бананы+	16,67	100	1,5	0,1	21		0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:			1,5	0,1	21	94	0,04	0,05	10	17	0,602
	Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов+	2,77	50	0,333	3,833	0,917	38,833	0,017	0,008	3,275	7,967	0,233
70,1	Борщ сибирский+	4,78	180	2,074	2,974	11,074	92,8	0,048	0,036	5,604	35,688	1,152
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	0,48	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
0,13	Сметана в суп+	1,27	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
220,1	Мясо для супа+	5,91	8	2,08	1,344		20,32	0,004	0,013		2,4	0,128
104,1	Картофельное пюре+	6,62	130	2,756	3,545	18,191	150,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
256,5	Рыба горбуша, тушенная в томате с овощами+	18,51	70	4,947	2,38	2,613	152,267	0,012	0,012	4,725	18,982	0,583
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,94	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	1,11	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			15,722	14,948	83,058	670,165	0,265	0,277	27,254	187,107	5,813
	Полдник											
0,24	Йогурт+	19,96	180				91,31					
0,4	Пряники+	5,33	60	1,68	2,655	16,74	91,69	0,017	0,012		6,52	0,472
	Итого:			1,68	2,655	16,74	189	0,017	0,012		6,52	0,472
	Ужин											
250,1	Котлеты+	25,8	70	11,288	6,825	6,825	133	0,044	0,088	0,098	26,819	0,722
175,1	Макароны, запеченные с яйцом+	12,43	150	8,535	5,423	31,14	299,56	0,083	0,128	0,173	54,69	1,215
0,38	Сок мультифруктовый+	10,8	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	1,26	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			23,003	12,698	76,809	597,992	0,21	0,251	3,871	124,409	3,227
	Итого за день:			59,134	42,888	244,3	1 946,33	0,732	1,155	44,824	458,096	13,454

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195,01 руб.
Стоимость за 10: 195,00 руб.

Зав. производством: Колмыкова К. О.
Шеф-повар: Северова М.А.
Бухгалтер: Уружбекова И. Р.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима САД 2022
Возрастная категория: САД 1 корпус



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
322	Каша ячневая молочная++	13,35	160	9,28	4,4	40,64	142,56	0,128	0,176	0,768	166,192	0,944
100,1	Бутерброд с сыром+	10,46	24/4/12,605	5,632	6,352	15,512	121,6	0,056	0,064	0,088	116,32	0,76
32,1	Чай+	0,63	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
0,08	Шоколад+	11,75	25	0,75	8,5	14,4	137,5	0,005	0,007		4,5	0,85
	Итого:			16,382	19,432	70,732	406,7	0,189	0,283	1,216	302,852	5,506
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	7,03	200								9	0,002
0,33	Киви+	17,07	100	0,8	0,4	8,1		0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:			0,8	0,4	8,1	97	0,02	0,04	180	49	0,802
	Обед											
71,1	Фрикадельки мясные+	8,26	15	3,948	1,848	0,174	32,97	0,012	0,03	0,078	3,048	0,246
216,1	Помидоры свежие порциями+	2,68	50	0,583	0,083	1,917	10,333	0,033	0,017	12,5	7	0,45
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	5	180	1,714	1,26	12,6	71,734	0,072	0,048	6,667	14,875	0,763
109,1	Пудинг из говядины+	37,27	60	22,088	7,193	1,125	255,85	0,083	0,225	0,105	36,42	2,108
204,1	Гречка рассыпчатая+	7,49	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
203,1	Напиток брусничный+	12,24	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	Хлеб ржаной+	1,11	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
314,1	Соус томатный+	0,55	10	0,17	0,45	0,78	8	0,002	0,002	0,28	2	0,07
	Итого:			38,39	13,222	88,777	690,55	0,464	0,458	20,98	117,719	9,074
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	11,77	180	4,59	4,77	8,46	93,06	0,045	0,144	0,936	198,36	0,09
302,1	Сырная палочка+	16,43	70	8,596	25,634	34,874	109	0,096	0,096	0,154	136,108	0,824
	Итого:			13,186	30,404	43,334	202,06	0,141	0,24	1,09	334,468	0,914
	Ужин											
486	Салат «Витаминный»	9,27	50	0,55	4,208	3,292	53,242	0,019		2,683	10,225	0,299
171,1	Запеканка овощная+	15,07	180	6,165	6,894	36,045	292,368	0,171	0,144	19,62	73,233	2,016
0,53	Хлеб «8 злаков»	2,88	40	5,344	1,688	17,344	106	0,112	0,048	0,04	41,2	1
275	Компот из консервированных плодов+	8,23	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395
	Итого:			12,203	12,79	83,981	562,368	0,317	0,221	24,503	132,209	3,71
	Итого за день:			80,961	76,248	294,924	1 958,618	1,13	1,242	227,79	936,248	20,006

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195,03 руб.
Стоимость за 10: 195,0 руб.

Зав. производством: Колмыкова К. О.
Шеф-повар: Северова М.А.
Бухгалтер: Уружбекова И. Р.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима САД 2022
Возрастная категория: САД 1 корпус



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
25,2	Запеканка из творога+	31,82	100	19,867	3,32	16,54	169,358	0,05	0,21	0,23	119,91	0,54
184,1	Соус абрикосовый+	3,93	50	0,4		33	26,4		0,02	0,1	9,3	0,26
0,25	Батон нарезной+	3,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
36	Какао на молоке+	18,61	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:			30,857	11,65	95,636	394,878	0,22	0,58	2,93	383,76	2,65
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	7,03	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	7,95	100	0,04	0,04	9,8		0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	92	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед											
316,1	лечо (перец болгарский консервированный в банках) порционно+	10,6	50	0,75	2,917	5	50	0,017	0,033	25,417	10	0,95
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,7	180	2,477	3,434	16,423	206,56	0,079		8,302	18,389	0,749
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	0,48	2	0,052	0,012	0,08	0,6		0,004	2	4,46	0,032
260	Плов из птицы*+	29,9	160	15,467	12,952	27,192	287,238	0,046	0,091	0,77	36,19	1,669
0,05	Сок виноградный+	10,8	180	5,4		24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,09	Хлеб ржаной+	1,11	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			26,125	19,675	83,796	694,056	0,232	0,171	40,088	133,939	5,434
	Полдник											
281,1	Ряженка*+	19,94	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
334	Плюшка новомосковская+	6,61	70	4,783	4,2	38,09	110	0,101		0,036	21,11	0,76
	Итого:			10,003	8,7	45,65	202	0,141	0,023	0,576	244,31	0,94
	Ужин											
104,1	Картофельное пюре+ Котлеты рыбные (минтай) с капустой и морковью+	7,13	140	2,968	3,817	19,591	129,743	0,121	0,103	10,089	34,571	1,027
31,2	Напиток "Валетек"+	18,41	70	3,929	8,006	7,044	197,536	0,044	0,07	7,464	132,143	0,718
273	Хлеб пшеничный+	9,36	200	0,34	0,18	31,29	133,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Итого:	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого за день:			10,277	12,364	76,596	572,239	0,229	0,197	18,833	184,553	4,584
	Итого за 10 дней:			77,302	52,429	311,478	1 955,17	0,852	0,99	227,427	971,562	15,811

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195,05 руб.
Стоимость за 10: 195,0 руб.

Зав. производством: Колмыкова К. О.
Шеф-повар: Северова М.А.
Бухгалтер: Уружбекова И. Р.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Осень-зима САД 2022
Возрастная категория: САД 1 корпус



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
6,1	Каша манная молочная+	11,88	180	7,11	4,68	30,96	189,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387
268	Бутерброд с маслом+	5,65	5/40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	0,03		9,3	0,62
34	Чай с молоком+	4,95	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
	Итого:			11,27	13,94	58,9	400,53	0,14	0,291	1,296	255,36	2,078
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	7,03	200								9	0,002
0,21	Мандарины+	16,22	100	0,8	0,2	7,5		0,06	0,03	38	35	0,1
	Итого:			0,8	0,2	7,5	100	0,06	0,03	38	44	0,102
	Обед											
59,3	Икра овощная (из св. мор. овощей)+	1,49	110	2,933	7,333	12,833	194,217	0,073	0,073	14,85	54,175	1,283
73,1	Щи из свежей капусты+	3,19	180	1,44	3,514	5,134	156,794	0,024	0,024	10,02	31,584	0,475
0,13	Сметана в суп+	2,03	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
139,1	Напиток клюквенный+	11,05	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
211,1	Кнели рыбные+	23,02	80	15,4	1,8	5,3	196,4	0,06	0,11	1,12	57,9	0,55
0,09	Хлеб ржаной+	1,11	30	1,98	0,36	10,26	53,106	0,054	0,024		10,5	1,17
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			22,083	13,807	52,564	680,845	0,22	0,26	29,415	183,341	3,842
	Полдник											
147,1	Блины+	6,87	70	4,743	2,879	29,636	87,6	0,096	0,035		12,801	0,928
182,3	Соус сладкий (сгущ.молоко)	9	30	2,16	2,55	16,65	48,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06
281,2	Снежок	19,9	180	5,54	1,8	7,2	67	0,07	0,29	1,44	216	0,18
	Итого:			12,443	7,229	53,486	203	0,168	0,439	1,74	320,901	1,168
	Ужин											
291,3	Запеканка картофельная с сердцем	27,74	160	9,84	6,36	25	296,6	0,21	0,8	33,89	25,66	4,35
487	Салат «Степной»	7,73	60	0,69	5,06	4,25	145,33	0,041		6,25	10,66	0,414
143,1	Напиток из плодов шиповника+	5,56	190	0,665		17,396	67,469	0,01	0,124	209	11,78	4,807
0,1	Хлеб пшеничный+	1,68	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76
	Итого:			14,235	11,78	65,318	571,239	0,325	0,948	249,14	57,3	10,331
	Итого за день:			60,831	46,956	237,769	1 955,61	0,913	1,968	319,591	860,902	17,52

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195,01 руб.
Стоимость за 10: 195,0 руб.

Зав. производством: Колмыкова К. О.
Шеф-повар: Северова М.А.
Бухгалтер: Уружбекова И. Р.