

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2022 сад
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное цикличное 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											
182,3	Соус сладкий (сгущ.молоко)	2,9	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,001	0,076	0,2	61,4	0,04
150,1	Суфле творожное+	21,92	100	17,875	9,5	18,625	228	0,05	0,225	0,275	129,588	0,55
0,25	Батон нарезной+	2,55	50	3,8	0,45	23,35	104,83	0,08	0,03		11,5	0,95
32,1	Чай+	0,48	180	0,72	0,18	0,18	5,04		0,036	0,36	15,84	2,952
	Итого:			23,835	11,83	53,255	403,47	0,131	0,367	0,835	218,328	4,492
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,12	200								9	0,002
0,23	Груша+	6,29	100	0,4	0,03	9,5	99	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											
53,1	Салат из моркови с яблоками+	4,39	50	0,5	3,833	4,583	53,917	0,025	0,025	18,308	20,1	0,475
102,1	Суп летний овощной	8,32	180	2,398	4,198	8,856	144,6	0,06	0,072	8,827	26,582	0,814
183	Соус сметанный+	0,41	10	0,153	0,207	0,567	4,853	0,003	0,003	0,003	2,207	0,017
239,1	Мясо для супа (куры)+	4,45	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
228,1	Перец, фаршированный мясом и рисом+	66,93	150	9,726	5,897	9,766	230,524	0,063	0,537	75,371	16,105	1,05
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,91	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,09	Хлеб ржаной+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
	Итого:			20,235	18,955	70,453	685,892	0,232	0,725	105,438	149,612	5,104
	Полдник											
298,3	Оладьи с джемом, повидлом, медом, вареньем+	0,46	50	3,296	3,358	20,795	50	0,062	0,062	0,14	40,925	0,423
297,1	Тесто для оладий+	3,18	50	3,488	1,09	18,545	110,473	0,075	0,065	0,312	37,165	0,596
273,4	Напиток лимонный	2,92	180	0,09	0,009	15,804	40	0,005		4,788	5,274	0,121
	Итого:			6,874	4,457	55,144	200,473	0,141	0,127	5,24	83,364	1,14
	Ужин											
114,1	Фрикадельки рыбные+	17,86	80	13,4	2	7,2	147,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
258,3	Картофель тушённый	16,43	130	3,406	3,094	22,204	150,28	0,137	0,115	11,427	40,092	1,157
0,53	Хлеб «8 злаков»		40	5,344	1,688	17,344	106	0,112	0,048	0,04	41,2	1
132	Кисель из кураги+	10,09	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59
	Итого:			23,15	6,782	84,654	365,64	0,329	0,303	12,137	158,322	3,667
	Итого за день:			74,494	42,054	273,007	1 954,475	0,854	1,552	128,65	637,626	16,705

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195,46 руб.
Стоимость за 10: 195,00руб.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно- исследовательский институт питания РАМН
Директор: В.А. Тутельян

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2022 сад
Возрастная категория: Сад



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											
0,52	Пастила		40	0,2		32,4	124		0,004		4,4	0,16
269	Каша «Янтарная»+	14,33	160	6,784	17,488	8,128	175,76	0,168		1,048	111,384	1,008
100	Бутерброд с сыром+	7,82	10,504/5/30	4,73	6,88	14,56	139	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71
34	Чай с молоком+	4,72	170	1,615	1,615	12,58	71,315	0,017	0,068	0,408	63,75	1,012
	Итого:			13,329	25,983	67,668	403,439	0,235	0,122	1,526	275,634	2,89
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	13,83	100	1,5	0,1	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6
0,34	Вода питьевая+	4,12	200								9	0,002
	Итого:			1,5	0,1	21	96	0,04	0,05	10	17	0,602
	Обед											
253,2	Суп картофельный с клецками+	7,28	180	2,477	3,434	16,423	146,56	0,079		8,302	18,389	0,749
58	Икра кабачковая+	21,96	50	1,167	3,833	6,167	55,667	0,033	0,033	8,917	22,075	0,608
239,1	Мясо для супа (куры)+	4,45	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
300,2	Клецки+	0,67	10	0,584	0,553	2,418	17,001	0,008	0,014		6,888	0,084
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,44	130	10,617	3,744	64,887	198,779	0,199	0,078		24,362	1,413
236	Печень по – строгановски+	22,79	70	8,304	7,368	5,04	119,7	0,166		17,824	23,118	3,745
123,2	Компот из свежих плодов груш+	3,19	180	0,144		10,894	45,216	0,005	0,001	0,774	14,346	0,882
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	1,38	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,09	Хлеб ржаной+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
	Итого:			29,53	23,782	112,924	680,306	0,554	0,152	41,494	152,836	8,885
	Полдник											
0,24	Йогурт+	12,59	180				43					
303	Шанежка с картофелем+	12,13	70	7,01	7,61	40,33	157,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Итого:			7,01	7,61	40,33	200,85	0,086	0,086	4,735	139,013	0,859
	Ужин											
212,2	Капуста тушеная+	15,1	140	3,845	8,493	15,811	161,792	0,056	0,084	60,723	94,808	1,885
118,2	Суфле из филе куриного с рисом	27,6	80	22,112	8,544	4,875	164,832	0,096		0,021	50,411	2,027
0,05	Сок виноградный+	10	200	6		27,6	147,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	1,23	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:			34,237	17,307	62,289	562,784	0,24	0,122	64,744	192,119	5,282
	Итого за день:			85,607	74,783	304,212	1 940,379	1,155	0,532	122,499	776,601	18,518

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 195,48 руб.
Стоимость за 10: 195,00 руб.

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно- исследовательский институт питания РАМН
Директор: В.А. Тутельян

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2022 сад
Возрастная категория: Сад



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											
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	8,27	190	4,085	3,61	15,295	112,385	0,076	0,2	0,931	185,763	0,304
268	Бутерброд с маслом+	3,53	3,889/31,111	1,906	5,872	11,371	105,778	0,039	0,023		7,233	0,482
36	Какао на молоке+	14,45	180	6,111	7,092	20,471	165,861	0,081	0,288	2,34	218,745	0,81
	Итого:			12,102	16,574	47,138	384,024	0,196	0,511	3,271	411,741	1,596
	Завтрак 2ой											
0,32	Нектарин+	15,4	100	1,06	0,32	8,85	94	0,034	0,027	5,4	6	0,28
0,34	Вода питьевая+	4,12	200								9	0,002
	Итого:			1,06	0,32	8,85	94	0,034	0,027	5,4	15	0,282
	Обед											
311,1	Томаты консервированные порциями+	11,82	50	0,55	0,05	1,75	30	0,01	0,015	11,25	7,5	0,6
0,13	Сметана в суп+	1,22	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
70,1	Борщ сибирский+	7,54	180	2,074	2,974	11,074	182,8	0,048	0,036	5,604	35,688	1,152
227,1	Плов из отварной говядины+	38,79	160	10,428	11,52	30,657	368,16	0,09		5,44	23,951	2,205
126,1	Компот из смородины черной+	20,87	180	0,54	0,09	21,877	85,842	0,018	0,018	108	19,872	0,765
0,09	Хлеб ржаной+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	1,38	5	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
	Итого:			15,281	15,704	72,618	712,746	0,202	0,115	135,344	130,761	5,747
	Полдник											
281,1	Ряженка+	6,24	180	5,22	4,5	7,56	92	0,04	0,023	0,54	223,2	0,18
149,1	Ватрушка с повидлом+	5,93	70	5,18	2,22	49,51	108,46	0,093	0,058	0,07	18,57	1,37
	Итого:			10,4	6,72	57,07	200,46	0,133	0,081	0,61	241,77	1,55
	Ужин											
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	20	50	0,667		2,667	19,667	0,05	0,042	124,975	4	0,3
0,53	Хлеб «8 злаков»		50	6,68	2,11	21,68	132,5	0,14	0,06	0,05	51,5	1,25
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	17,55	170	9,566	12,005	35,737	288,813	0,209	0,275	26,54	47,226	2,379
0,48	Сок абрикосовый+	9	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
	Итого:			17,453	14,115	90,684	559,42	0,435	0,449	162,365	111,726	5,549
	Итого за день:			56,296	53,433	276,36	1 950,65	1	1,183	306,99	910,998	14,724

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН
Директор: В.А. Тутельян

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2022 сад
Возрастная категория: Сад



Примерное двухнедельное цикличное 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											
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	12,3	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
35,1	Кофейный напиток+	18,05	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
15,1	Омлет натуральный+	4,58	90	9	9,225	1,8	125,775	0,045	0,248	0,135	61,38	1,44
0,25	Батон нарезной+	2,55	50	3,8	0,45	23,35	144,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			16,416	11,501	47,898	377,865	0,197	0,54	4,165	116,74	3,22
	Завтрак 2ой											
0,27	Персики+	15,23	100	0,9	0,1	9,5	40,6	93	0,08	10	20	0,6
0,34	Вода питьевая+	4,12	200								9	0,002
	Итого:			0,9	0,1	9,5	40,6	93	0,08	10	29	0,602
	Обед											
41,1	Салат из свежих огурцов+	11,04	50	0,333	3,833	0,917	38,833	0,017	0,008	3,275	7,967	0,233
73,1	Щи из свежей капусты+	5,87	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,024	0,024	10,02	31,584	0,475
220,1	Мясо для супа+	7,25	8	2,08	1,344		20,32	0,004	0,013		2,4	0,128
0,13	Сметана в суп+	0,76	5	0,15	0,5	0,138	5,65		0,013	0,031	4,5	0,013
164,1	Картофель отварной+	10,43	120	2,384	2,816	18,408	214,832	0,112	0,08	9,896	12,016	1,008
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	16,93	70	4,947	2,38	2,613	230,692	0,012	0,012	4,725	18,982	0,583
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	0,83	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
143,1	Напиток из плодов шиповника+	5,61	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
	Итого:			13,362	14,645	50,65	667,343	0,213	0,288	228,947	120,698	7,967
	Полдник											
301	Булочка российская+	6,52	70	4,96	3,38	45,73	102	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
0,24	Йогурт+	12,59	180				98					
	Итого:			4,96	3,38	45,73	200	0,08	0,08	0,05	19,65	0,687
	Ужин											
176,1	Макароны, запеченные с сыром+	9,04	120	6,72	6,132	29,328	202,098	0,06	0,396	0,066	94,224	0,756
478	Оладьи из печени (запеченные)	28,3	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82
273	Напиток "Валетек"+	10,92	200	0,34	0,18	31,29	123,12			1,28	8,64	2,08
0,1	Хлеб пшеничный+	2,05	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			23,23	15,582	92,088	601,018	0,39	13,636	26,656	126,714	9,606
	Итого за день:			58,868	45,208	245,866	1 939,23	0,92	14,624	269,818	412,802	22,082

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН
Директор: В.А. Тутельян

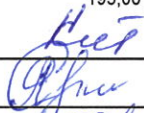
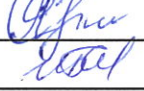
День: 1
Неделя: 1
Сезон: Лето-Осень 2022 сад
Возрастная категория: Сад

"УТВЕРЖДАЮ":
МАДОУ г. Нижневартовска ДС №
38 "Домовёнок"
Бондарева Л. А.
М. П. 30 июня 2022 г.
Подпись

Примерное двухнедельное цикличное 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++	13,51	190	11,02	5,225	48,26	228,04	0,152	0,209	0,912	197,353	1,121
34	Чай с молоком+	4,99	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071
268	Бутерброд с маслом+	3,53	3,889/31,111	1,906	5,872	11,371	105,778	0,039	0,023		7,233	0,482
	Итого:			14,636	12,807	72,951	409,328	0,209	0,304	1,344	272,086	2,674
	Завтрак 2ой											
0,29	Яблоко+	7,95	100	0,04	0,04	9,8	92	0,03	0,02	165	16	2,2
0,34	Вода питьевая+	4,12	200								9	0,002
	Итого:			0,04	0,04	9,8	92	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед											
91,1	Суп из овощей с фасолью+	8,23	180	0,994	3,6	5,76	59,134	0,036	0,036	3,3	13,63	0,418
64,1	Салат из свеклы+	3,88	50	0,667	2,167	6,25	47,25	0,008	0,017	1,975	16,5	0,633
213,1	Кнели из говядины+	34,77	70	16,625	5,075	5,338	128,625	0,07	0,184	0,21	52,728	1,584
220,1	Мясо для супа+	7,25	8	2,08	1,344		20,32	0,004	0,013		2,4	0,128
528	Соус красный основной+	0,22	10	0,109	0,21	0,6	4,786	0,003	0,002	0,47	0,352	0,031
204,1	Гречка рассыпчатая+	10,61	130	7,817	2,028	39,511	277,295	0,208	0,113		16,943	3,978
222,1	Зелень свежая (укроп) для подачи к блюдам+	0,83	3	0,078	0,018	0,12	0,9		0,006	3	6,69	0,048
0,12	Сок персиковый+	9	180	0,54		30,6	118,44	0,036	0,072	10,8	9	1,62
0,01	Соль+	0,09	5								18,4	0,145
0,09	Хлеб ржаной+	0,76	20	1,32	0,24	6,84	35,404	0,036	0,016		7	0,78
	Итого:			30,229	14,681	95,018	692,154	0,401	0,458	19,755	143,642	9,364
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	13,89	200	5,1	5,3	9,4	153,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
0,14	Печенье+	1,95	50	1,4	2,212	13,95	81,408	0,014	0,01		5,433	0,393
	Итого:			6,5	7,512	23,35	189,808	0,064	0,17	1,04	225,833	0,493
	Ужин											
16,1	Сырники из творога+	42,23	160	11,84	5,653	14,827	352	0,096	0,384	0,352	229,109	1,12
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,59	40	0,8	1,6	6	40		0,04	0,12	24,68	0,08
203,1	Напиток брусничный+	10,93	200	0,1		24,9	79,18			1,5	9,48	0,16
0,1	Хлеб пшеничный+	2,05	50	3,8	0,45	23,34	114,8	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			16,54	7,703	69,067	575,98	0,176	0,454	1,972	274,769	2,31
	Итого за день:			67,945	42,744	270,186	1 959,974	0,88	1,406	189,111	941,331	17,044

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

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет
Ректор: А.В. Казначеев
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН
Директор: В.А. Тутельян