



День: 2  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима сад

Возрастная категория: Сад 67/1



**дельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Микроэлементы в составе, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	завтрак												
0,25	батон сдобный	3,2	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
35,1	Кофейный напиток+	18,59	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
0,17	Джем+	3,88	25	0,15		17,05	65,4			10	5,5	0,125	
25,2	Запеканка из творога+	39,26	110	21,853	3,652	18,194	186,294	0,055	0,231	0,253	131,901	0,594	
	<b>Итого:</b>	<b>64,93</b>	<b>375</b>	<b>28,303</b>	<b>6,702</b>	<b>72,91</b>	<b>443,784</b>	<b>0,195</b>	<b>0,611</b>	<b>11,403</b>	<b>189,761</b>	<b>2,259</b>	
	Обед												
123,4	Компот из плодов сушеных+	8,22	200	1,5		39,216	153,56						Сборник рецептур 2011 (№ 376)
256,4	Рыба миктай, тушенная в томате с овощами+	22,76	120	8,48	4,08	4,48	86,9	0,02	0,02	8,1	32,54	1	
68,1	Борщ с фасолью+	4,32	200	2,8	4,04	9,168	84,72	0,048	0,04	5,424	35,76	1,16	
106,1	Рис припущенный+	6,33	110	2,567	2,493	25,08	145,273	0,022	0,015		3,557	0,352	
276	Салат из консервированных овощей+	14,62	60	1,19	3,09	2,97	44,84	0,04	0,02	4,74	12,65	0,38	
0,09	Хлеб ржаной+	2,16	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755	
0,13	Сметана в суп+	2,64	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
	<b>Итого:</b>	<b>73,4</b>	<b>767</b>	<b>25,067</b>	<b>18,803</b>	<b>96,634</b>	<b>659,312</b>	<b>0,221</b>	<b>0,193</b>	<b>18,339</b>	<b>117,057</b>	<b>4,997</b>	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	14,98	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
334	Плюшка новомосковская+	5,17	55	3,758	3,3	29,928	165	0,079		0,028	16,586	0,597	ТТК (№ 334)
	<b>Итого:</b>	<b>20,15</b>	<b>255</b>	<b>8,858</b>	<b>8,6</b>	<b>39,328</b>	<b>268,4</b>	<b>0,129</b>	<b>0,16</b>	<b>1,068</b>	<b>236,986</b>	<b>0,697</b>	
	Ужин												
0,23	Груша+	19,64	80	0,32	0,024	7,6	32,44	0,016	0,024	4	15,2	1,84	
0,44	Сок фруктовый+	11,4	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,01	Соль+	0,11	6								22,08	0,174	
182,3	Соус сладкий+	6,6	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	19,24	200	8,72	7,68	38,88	228	0,152	0,28	29,96	202,808	2,6	
	<b>Итого:</b>	<b>56,99</b>	<b>516</b>	<b>12,2</b>	<b>10,454</b>	<b>90,73</b>	<b>466,12</b>	<b>0,21</b>	<b>0,438</b>	<b>38,26</b>	<b>372,188</b>	<b>5,474</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>215,47</b>	<b>1 913</b>	<b>74,428</b>	<b>43,659</b>	<b>299,602</b>	<b>1 837,617</b>	<b>0,756</b>	<b>1,302</b>	<b>69,07</b>	<b>915,992</b>	<b>13,427</b>	

Стоимость рациона: 215,00 руб.  
Стоимость по плану: 215,47 руб.  
Стоимость за 10: 205,57 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.  
бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.

Сборник рецептур 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: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Сад 67/1

Приложение № 2  
к приказу № 644  
от  
28.09.2023



**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	
<b>завтрак</b>													
5,1	Каша геркулес молочная+	14,44	200	8,1	6,8	29,2	190,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	
100	Бутерброд с сыром+	10,63	30/5/12,957	6,68	8,45	19,39	170	0,07	0,08	0,011	142,4	0,96	
36,2	Какао на молоке+	16,44	200	4,61	4,14	18,386	111,21	0,08		2,6	240,45	0,25	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
	<b>Итого:</b>	<b>41,81</b>	<b>447,957</b>	<b>19,39</b>	<b>19,39</b>	<b>66,976</b>	<b>471,81</b>	<b>0,31</b>	<b>0,3</b>	<b>3,571</b>	<b>690,59</b>	<b>2,39</b>	
<b>Обед</b>													
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
63,1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	1,51	60	1	2,8	4,1	53,9	0,01	0,02	10,21	25,14	0,6	
104,2	Картофельное пюре+	7,82	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88	
245	Суп - лапша домашняя+	1,11	180	2,074	1,303	14,278	80,597	0,072	0,043	5,011	14,566	0,684	
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
117,1	Суфле из кур+	33,33	70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006	
245,1	Лапша домашняя+	0,81	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	Сборник рецептур 2011 (№ 118)
0,44	Сок фруктовый+	11,4	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
	<b>Итого:</b>	<b>70,73</b>	<b>720</b>	<b>28,669</b>	<b>22,58</b>	<b>95,994</b>	<b>659,084</b>	<b>0,396</b>	<b>0,386</b>	<b>27,948</b>	<b>171,322</b>	<b>6,804</b>	
<b>Полдник</b>													
281,1	Ряженка*+	20,9	190	5,51	4,75	7,98	99,111	0,042	0,024	0,57	235,6	0,19	
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	16,96	60	7,72	4,96	20,4	157,13	0,061	0,08	1,75	11,63	2,33	
	<b>Итого:</b>	<b>37,86</b>	<b>250</b>	<b>13,23</b>	<b>9,71</b>	<b>28,38</b>	<b>256,241</b>	<b>0,103</b>	<b>0,104</b>	<b>2,32</b>	<b>247,23</b>	<b>2,52</b>	
<b>Ужин</b>													
0,3	Яйцо отварное+	0,57	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
0,28	Апельсины+	23,28	80	0,72	0,16	6,48	28,944	0,032	0,024	48	27,2	0,24	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	16,54	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	
0,01	Соль+	0,11	6								22,08	0,174	
275	Компот из консервированных плодов+	12,77	200	0,16		30,334	123,07	0,016	0,032	2,4	8,39	0,439	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,56	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
	<b>Итого:</b>	<b>54,83</b>	<b>569</b>	<b>12,39</b>	<b>14,27</b>	<b>69,533</b>	<b>457,144</b>	<b>0,24</b>	<b>0,231</b>	<b>88,8</b>	<b>111,31</b>	<b>2,883</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>204,93</b>	<b>1 986,957</b>	<b>73,679</b>	<b>65,95</b>	<b>260,883</b>	<b>1 846,279</b>	<b>1,05</b>	<b>1,021</b>	<b>122,639</b>	<b>1 120,452</b>	<b>14,397</b>	

Стоимость рациона: 215,00 руб.  
Стоимость по плану: 204,93 руб.  
Стоимость за 10: 205,87 руб.

повар: Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: Сенченко О. М.  
бухгалтер: Салаева О. С.

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: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Сад 67/1



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	завтрак												
8,1	Каша кукурузная молочная+	12,68	180	10,44	4,95	45,72	277,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512	
0,25	Батон сдобный	2,4	30	2,85	0,338	17,513	96,123	0,06	0,023		8,625	0,713	
34,1	Чай с лимоном+	2,84	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816	
	Итого:	17,92	390	13,488	5,378	76,355	427,103	0,162	0,232	3,447	193,692	3,041	
	Обед												
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
263,1	Бефстроганов из говядины+	29,58	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	6,48	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
80,1	Рассольник ленинградский+	5,7	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744	
0,13	Сметана в суп+	2,64	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
487	Салат «Степной»	7,68	60	0,69	5,06	4,25	65,33	0,041		6,25	10,66	0,414	
103,1	Макаронные изделия отварные+	5,94	120	9,8	3,456	59,896	178,488	0,184	0,072		22,488	1,304	
0,09	Хлеб ржаной+	2,16	45	2,97	0,54	15,39	79,659	0,081	0,036		15,75	1,755	
	Итого:	72,63	737	41,934	19,84	128,668	659,787	0,473	0,483	232,135	104,898	11,307	
	Полдник												
0,4	Пряники+	7,75	50	1,68	2,655	16,74	185	0,017	0,012		6,52	0,472	
281	Кефир*+	17,45	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
	Итого:	25,2	250	7,48	7,655	24,74	283	0,095	0,356	1,4	246,52	0,672	
	Ужин												
140,2	Напиток из груш**	7,16	200	0,1	0,1	14,424	53,94	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62	ТТК (№ 701)
0,01	Соль+	0,1	5								18,4	0,145	
0,29	Яблоко+	10,79	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
180,1	Вареники ленивые+	33,41	120	14,8	14,264	20,96	272,1	0,06	0,24	0,2	130,88	0,78	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	3,5	5	0,05	3,65	0,05	33,03		0,005		1,2	0,01	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,04	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
	Итого:	56	450	16,51	18,234	54,57	447,67	0,132	0,287	206,45	175,92	4,135	
	Итого за день:	171,65	1 827	79,412	51,106	284,232	1 817,559	0,861	1,358	443,432	721,03	19,155	

Стоимость рациона: 215,00 руб.  
Стоимость по плану: 171,65 руб.  
Стоимость за 10: 205,57 руб.

повар: Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: Сенченко О. М.  
бухгалтер: Салаева О. С.

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: 5

Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Сад 67/1

Приложение № 2  
к приказу № 644  
от  
28.09.2023



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	завтрак												
60,2	Икра морков-ая+	4,69	70	1,983	6,417	10,15	68,717	0,023	0,035	5,787	29,75	1,33	
35,1	Кофейный напиток+	16,73	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
100,1	Бутерброд с сыром+	12,28	40/5/15,957	7,04	7,94	19,39	177	0,07	0,08	0,11	145,4	0,95	
15,1	Омлет натуральный+	15,26	110	11	11,275	2,2	153,725	0,055	0,303	0,165	75,02	1,76	
	Итого:	48,96	420,957	22,273	27,072	44,624	468,976	0,202	0,643	7,097	286,944	4,571	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
508	Напиток витаминный «Витощка»	8,1	180			15,21	72	0,27		18			
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,99	180	3,96	3,874	13,32	106,834	0,096	0,048	3,588	31,918	1,236	
227,2	Плов из говядины+	32,41	200	13,035	14,4	38,322	329,2	0,113		6,8	29,939	2,757	
218,1	Помидоры свежие порциями+	15,53	60	0,7	0,1	2,3	12,4	0,04	0,02	15	8,4	0,54	
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
	Итого:	73,78	690	26,195	22,334	86,252	659,744	0,619	0,14	43,388	93,757	6,802	
	Полдник												
0,14	Печенье+	5,9	45	1,512	2,39	15,066	166,5	0,015	0,011		5,868	0,425	
37,1	Молоко кипяченое+	14,98	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:	20,88	245	6,612	7,69	24,466	269,9	0,065	0,171	1,04	226,268	0,525	
	Ужин												
310,1	Зеленый горошек консервированный+	17,65	60	1,572	0,112	3,728	22	0,066	0,066	6	12	0,42	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,82	35	2,66	0,315	16,338	80,36	0,056	0,021		8,05	0,665	
248	Сельдь с раст. маслом+	20,18	30	4,105	3,37	0,02	46,39				23,16	0,005	
132	Кисель из кураги+	9,04	200	1		37,906	161,96		0,03	0,04	24,66	0,59	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
104,2	Картофельное пюре+	9,78	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	
0,01	Соль+	0,1	5								18,4	0,145	
	Итого:	58,57	480	12,517	7,887	78,982	449,72	0,252	0,227	18,86	123,31	2,925	
	Итого за день:	202,19	1 835,957	67,597	64,982	234,324	1 848,339	1,139	1,18	68,374	730,279	14,823	

Стоимость рациона: 215,00 руб.  
Стоимость по плану: 202,19 руб.  
Стоимость за 10: 205,37 руб.

повар: Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: Сенченко О. М.  
бухгалтер: Салаева О. С.

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: 2

Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Сад 67/1

Приложение № 2  
к приказу № 64  
от  
28.09.2023



**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe	
	<b>завтрак</b>												
0,29	Яблоко+	8,09	75	0,03	0,03	7,35	32,01	0,023	0,015	123,75	12	1,65	
36,2	Какао на молоке+	16,44	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,8	240,45	0,25	Сборник рецептов 2011 (№ 397)
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	9,22	200	3,5	3,7	14,6	107,5	0,05	0,17	0,84	164,78	0,17	
100,2	Бутерброд с сыром+	12,28	40/5/15,957	7,15	8,02	19,39	178	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	
	<b>Итого:</b>	<b>48,03</b>	<b>535,957</b>	<b>18,29</b>	<b>18,89</b>	<b>59,726</b>	<b>446,72</b>	<b>0,223</b>	<b>0,276</b>	<b>127,3</b>	<b>577,63</b>	<b>2,99</b>	
	<b>Обед</b>												
478	Оладьи из печени(запеченные)	26,78	80	12,37	8,82	8,13	161	0,25	13,21	25,31	12,35	5,82	
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	78,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,39	Сок морковный+	14	200	1	0,2	27,6	97,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
73,1	Щи из свежей капусты+	3,27	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,024	0,024	10,02	31,584	0,475	
204,1	Гречка рассыпчатая+	3,75	110	6,615	1,716	33,433	141,481	0,176	0,095		14,337	3,366	
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
316,1	Лечо (перец маринованный болгарский в банках) порционно+	9,41	60	0,9	3,5	6	60	0,02	0,04	30,5	12	1,14	
0,13	Сметана в суп+	2,64	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
	<b>Итого:</b>	<b>74,8</b>	<b>712</b>	<b>31,185</b>	<b>22,91</b>	<b>97,726</b>	<b>659,424</b>	<b>0,61</b>	<b>13,491</b>	<b>69,905</b>	<b>144,57</b>	<b>13,901</b>	
	<b>Полдник</b>												
334	Плюшка новомосковская+	5,63	60	4,1	3,6	32,649	180	0,087		0,031	18,094	0,651	ТТК (№ 334)
281	Кефир**	16,58	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19	
	<b>Итого:</b>	<b>22,21</b>	<b>250</b>	<b>9,61</b>	<b>8,35</b>	<b>40,249</b>	<b>275</b>	<b>0,16</b>	<b>0,327</b>	<b>1,361</b>	<b>246,094</b>	<b>0,841</b>	
	<b>Ужин</b>												
309,1	Огурцы соленные порциями+	12,03	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
0,1	Хлеб пшеничный+	2,08	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
0,01	Соль+	0,11	6								22,08	0,174	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	6,48	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	Сборник рецептов 2011 (№ 398)
319,2	Запеканка картофельная с овощами+	16,29	200	6,05	11,58	32,8	260	0,257	0,257	38,14	56,72	2,8	
	<b>Итого:</b>	<b>36,99</b>	<b>506</b>	<b>10,196</b>	<b>11,996</b>	<b>70,76</b>	<b>428,86</b>	<b>0,343</b>	<b>0,423</b>	<b>261,14</b>	<b>114,2</b>	<b>9,154</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>179,83</b>	<b>2 003,957</b>	<b>66,28</b>	<b>59,146</b>	<b>268,461</b>	<b>1 810,004</b>	<b>1,336</b>	<b>14,616</b>	<b>459,705</b>	<b>1 082,494</b>	<b>26,887</b>	

Стоимость рациона: 215,00 руб.  
Стоимость по плану: 179,83 руб.  
Стоимость за 10: 205,57 руб.

повар: Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: Сенченко О. М.  
бухгалтер: Салаева О. С.

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: 2  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Сад 67/1

Приложение № 2  
к приказу № 64  
от  
28.09.2023



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>												
33	Чай с сахаром+	1,21	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
3 240	Пудинг из творога с яблоками	35,62	110	14,971	11,737	16,093	218,9	0,055	0,253	1,463	128,15	1,309	Сборник рецептов 2011 (№ 240)
0,25	Батон нарезной+		40	0,38	0,45	23,35	104,83	0,008	0,03		11,5	0,95	
182,3	Соус сладкий+	6,6	30	2,16	2,55	16,65	98,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
	<b>Итого:</b>	<b>43,43</b>	<b>380</b>	<b>17,711</b>	<b>14,737</b>	<b>58,133</b>	<b>471,13</b>	<b>0,065</b>	<b>0,407</b>	<b>1,863</b>	<b>236,15</b>	<b>3,179</b>	
	<b>Обед</b>												
0,13	Сметана в суп+	2,64	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
251	Азу с говядиной+	42,74	200	10,459	14,042	14,017	249,8	0,142	0,18	7,6	34	2,417	
215,1	Огурцы свежие порциями+	11,69	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
275	Компот из консервированных плодов+	11,49	180	0,144		27,301	110,763	0,014	0,029	2,16	7,551	0,395	
83,1	Суп из овощей+	4,45	180	1,354	3,6	7,92	79,474	0,048	0,036	6,396	18,216	0,552	
	<b>Итого:</b>	<b>87,76</b>	<b>702</b>	<b>21,217</b>	<b>22,862</b>	<b>67,767</b>	<b>599,607</b>	<b>0,324</b>	<b>0,357</b>	<b>20,431</b>	<b>104,267</b>	<b>5,963</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	14,23	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095	
301	Булочка российская+	5,48	55	3,897	2,656	35,931	183,15	0,063	0,063	0,039	15,439	0,54	Сборник рецептов 2011 (№ 474)
	<b>Итого:</b>	<b>19,71</b>	<b>245</b>	<b>8,742</b>	<b>7,691</b>	<b>44,861</b>	<b>281,38</b>	<b>0,11</b>	<b>0,215</b>	<b>1,027</b>	<b>224,819</b>	<b>0,635</b>	
	<b>Ужин</b>												
0,1	Хлеб пшеничный+	2,08	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
247,2	Винегрет овощной**	13,47	180	2,52	13,704	13,116	187,236	0,06	0,06	16,86	50,94	1,356	
0,44	Сок фруктовый+	11,4	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,3	Яйцо отварное+	0,57	53	8,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
0,01	Соль+	0,1	5								18,4	0,145	
	<b>Итого:</b>	<b>27,62</b>	<b>478</b>	<b>12,82</b>	<b>19,934</b>	<b>59,733</b>	<b>483,806</b>	<b>0,168</b>	<b>0,121</b>	<b>20,86</b>	<b>118,54</b>	<b>3,061</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>178,52</b>	<b>1 805</b>	<b>60,49</b>	<b>65,223</b>	<b>228,494</b>	<b>1 815,823</b>	<b>0,667</b>	<b>1,1</b>	<b>44,181</b>	<b>683,776</b>	<b>12,838</b>	

Стоимость рациона: 575,64 руб.  
Стоимость по плану: 178,52 руб.  
Стоимость за 10: 205,57 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.  
бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.

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: 2

Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Сад 67/1

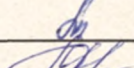
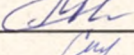
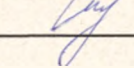
Приложение № 2  
к приказу № 644  
от  
28.09.2023



**Примерное двухнедельное цикличное меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рецеп. №
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>завтрак</b>													
34,1	Чай с лимоном+	3,15	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
7,1	Каша пшеничная молочная+	12,5	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394	
0,25	Батон нарезной+		40	0,38	0,45	23,35	114,83	0,008	0,03		11,5	0,95	
	<b>Итого:</b>	<b>15,65</b>	<b>420</b>	<b>11,04</b>	<b>5,5</b>	<b>83,65</b>	<b>446,71</b>	<b>0,011</b>	<b>21,633</b>	<b>3,737</b>	<b>187,046</b>	<b>4,251</b>	
<b>Обед</b>													
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	8,06	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
330,1	Горох отварной+	7,86	110	9,39	2,988	21,45	151,7	0,416	0,416		65,945	3,531	
87,1	Суп картофельный с макаронными изделиями+	4,63	200	2,304	1,504	15,904	99,6	0,08	0,053	5,56	16,173	0,76	
239,1	Мясо для супа (куры)+	7,25	12	2,866	2,136	0,067	23,736	0,032		0,814	8,53	0,504	
250,2	Биточки+	25,43	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
508	Напиток витаминный «Витошка»	8,1	180			15,21	72	0,27		18			
	<b>Итого:</b>	<b>63,73</b>	<b>692</b>	<b>31,419</b>	<b>15,088</b>	<b>79,631</b>	<b>599,546</b>	<b>0,944</b>	<b>0,621</b>	<b>33,486</b>	<b>144,797</b>	<b>8,05</b>	
<b>Полдник</b>													
0,4	Пряники+	7,75	50	1,68	2,655	16,74	180	0,017	0,012		6,52	0,472	
281,1	Ряженка*+	22	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,026	0,6	248	0,2	
	<b>Итого:</b>	<b>29,75</b>	<b>250</b>	<b>7,48</b>	<b>7,655</b>	<b>25,14</b>	<b>282,222</b>	<b>0,061</b>	<b>0,038</b>	<b>0,6</b>	<b>254,52</b>	<b>0,672</b>	
<b>Ужин</b>													
0,01	Соль+	0,1	5								18,4	0,145	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,04	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
309,2	огурцы консервированные порциями+	12,73	50	0,338	0,047	0,813	5	0,01	0,01	2,5	11,5	0,3	
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по – русски+	38,7	200	22,53	16,91	11,08	270	0,3		13,5	54,24	1,67	
130,1	Кисель из яблок+	5,21	200	0,2	0,2	36,606	150,96	0,01	0,01	17,4	7,81	0,59	
	<b>Итого:</b>	<b>57,78</b>	<b>475</b>	<b>24,588</b>	<b>17,337</b>	<b>57,835</b>	<b>471,88</b>	<b>0,352</b>	<b>0,032</b>	<b>33,4</b>	<b>96,55</b>	<b>3,085</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>166,91</b>	<b>1 837</b>	<b>74,528</b>	<b>45,579</b>	<b>246,257</b>	<b>1 800,358</b>	<b>1,368</b>	<b>22,323</b>	<b>71,223</b>	<b>682,913</b>	<b>16,058</b>	

Стоимость рациона: 215,00 руб.  
Стоимость по плану: 166,91 руб.  
Стоимость за 10: 205,57 руб.

повар:  / Маркова Т. Г.  
Диет-сестра:  / Сенченко О. М.  
бухгалтер:  / Салаева О. С.

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: 2

Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Сад 67/1

Приложение № 2  
к приказу № 644  
от  
28.09.2023



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Макрэлементы, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Са	К	
	завтрак												
1	Масло в кашу+	3,5	5	0,04	3,63	0,06	33,03		0,01		1,2	0,01	
6,1	Каша манная молочная+	14,43	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43	
0,25	Батон нарезной+		30	0,285	0,338	17,513	107,123	0,006	0,023		8,625	0,713	
35,1	Кофейный напиток+	16,73	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	Сборник рецептов 2011 (№ 395)
	<b>Итого:</b>	<b>34,66</b>	<b>416</b>	<b>10,476</b>	<b>10,607</b>	<b>64,867</b>	<b>427,486</b>	<b>0,14</b>	<b>0,467</b>	<b>1,995</b>	<b>244,999</b>	<b>1,683</b>	
	Обед												
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	70,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
0,13	Сметана в суп+	2,64	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
486	Салат «Витаминный»	10,67	60	0,66	5,05	3,95	63,89	0,023		3,22	12,27	0,359	
261	Котлеты рубленные из птицы*+	31,34	70	11,305	10,369	11,778	185,5	0,079	0,114	0,639	29,838	1,138	
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	7,34	150	3,99	7,44	23,61	142,34	0,04	0,09	7,56	86,98	2,5	
231	Суп с рыбными консервами+	17,38	200	6,88	6,728	11,464	113,8	0,008	0,116	7,288	36,24	1,008	
203,1	Напиток брусничный+	9,84	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144	ТТК (№ 203,1)
	<b>Итого:</b>	<b>81,61</b>	<b>722</b>	<b>26,586</b>	<b>31,387</b>	<b>90,642</b>	<b>659,862</b>	<b>0,24</b>	<b>0,39</b>	<b>20,132</b>	<b>202,16</b>	<b>7,129</b>	
	Полдник												
337,1	Булочка «Тюменская»+	7,01	60	3,617	5,34	33,077	187,571	0,073		0,086	20,109	0,669	
281	Кефир*+	16,58	190	5,51	4,75	7,6	95	0,074	0,327	1,33	228	0,19	
	<b>Итого:</b>	<b>23,59</b>	<b>250</b>	<b>9,127</b>	<b>10,09</b>	<b>40,677</b>	<b>282,571</b>	<b>0,147</b>	<b>0,327</b>	<b>1,416</b>	<b>248,109</b>	<b>0,859</b>	
	Ужин												
182,3	Соус сладкий+	6,6	30	2,16	2,55	16,65	107,4	0,002	0,114	0,3	92,1	0,06	
16,1	Сырники из творога+	53,55	150	11,1	5,3	13,9	172,5	0,09	0,36	0,33	214,79	1,05	
33	Чай с сахаром+	1,21	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86	
0,29	Яблоко+	10,79	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,04	20	1,52	0,18	9,336	55,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
0,01	Соль+	0,11	6								22,08	0,174	
	<b>Итого:</b>	<b>73,3</b>	<b>606</b>	<b>16,02</b>	<b>8,07</b>	<b>49,726</b>	<b>427,5</b>	<b>0,154</b>	<b>0,616</b>	<b>165,73</b>	<b>353,97</b>	<b>4,724</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>213,16</b>	<b>1 893</b>	<b>61,207</b>	<b>60,154</b>	<b>245,902</b>	<b>1 798,42</b>	<b>0,68</b>	<b>1,7</b>	<b>189,272</b>	<b>1 049,237</b>	<b>14,396</b>	

Стоимость рациона: 215,00 руб.  
Стоимость по плану: 213,16 руб.  
Стоимость за 10: 205,57 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.  
бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.

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: 5

Неделя: 2  
Сезон: Осень-зима сад  
Возрастная категория: Сад 67/1

Приложение № 2  
к приказу № 644  
от  
28.09.2021



**Примерное двухнедельное циклическое меню**

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Микроэлементы, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак													
312,2	Икра кабачковая порционная+	8,27	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42	
34	Чай с молоком+	4,88	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	
3 215	Омлет натуральный	10	100	8,847	15,835	1,776	180,706	0,059	0,365	0,176	73,882	1,812	Сборник рецептур 2011 (№ 215)
0,28	Апельсины+	29,1	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
0,25	Батон нарезной+		35	0,333	0,394	20,431	90,476	0,007	0,026		10,063	0,831	
	<b>Итого:</b>	<b>82,25</b>	<b>475</b>	<b>12,81</b>	<b>26,119</b>	<b>46,688</b>	<b>471,672</b>	<b>0,142</b>	<b>0,529</b>	<b>64,808</b>	<b>211,245</b>	<b>4,434</b>	
Обед													
128	Компот из смеси сухофруктов+	3,17	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
234,3	Рыба горбуша припущенная+	47,5	80	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,054	12	0,036	
82,1	Суп крестьянский с крупой+	3,03	200	2	4,24	10,64	90	0,048	0,024	6,704	22,8	0,656	
220,1	Мясо для супа+	15,44	25	6,5	4,2		63,5	0,013	0,04		7,5	0,4	
0,09	Хлеб ржаной+	2,4	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
104,2	Картофельное пюре+	7,82	120	2,544	3,272	16,792	111,208	0,104	0,088	8,648	29,632	0,88	
52,1	Салат из квашеной капусты+	11,3	60	0,4	3,1	4,9	48	0,01	0,01	13,23	12,14	0,44	
	<b>Итого:</b>	<b>90,66</b>	<b>736</b>	<b>28,544</b>	<b>19,312</b>	<b>93,638</b>	<b>658,678</b>	<b>0,406</b>	<b>0,378</b>	<b>31,136</b>	<b>169,472</b>	<b>6,922</b>	
Полдник													
147,2	Блины+	7,9	80	5,417	3,29	33,874	168,091	0,11	0,04		14,629	1,061	
37,1	Молоко кипяченое+	14,23	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095	
	<b>Итого:</b>	<b>22,13</b>	<b>270</b>	<b>10,262</b>	<b>8,325</b>	<b>42,804</b>	<b>266,321</b>	<b>0,157</b>	<b>0,192</b>	<b>0,988</b>	<b>224,009</b>	<b>1,156</b>	
Ужин													
215,1	Огурцы свежие порциями+	11,69	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,04	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	8,22	200	0,7	0,6	34,316	125,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95	Сборник рецептур 2011 (№ 375)
0,01	Соль+	0,1	5								18,4	0,145	
242,1	Макароник с сердцем*+	35,91	180	16,256	8,336	35,336	277,25	0,124	1,316	4,939	27,338	5,479	
	<b>Итого:</b>	<b>56,96</b>	<b>465</b>	<b>18,876</b>	<b>9,176</b>	<b>80,088</b>	<b>456,73</b>	<b>0,186</b>	<b>1,348</b>	<b>75,139</b>	<b>67,417</b>	<b>7,254</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>222</b>	<b>1 945</b>	<b>70,492</b>	<b>62,933</b>	<b>263,218</b>	<b>1 880,402</b>	<b>0,89</b>	<b>2,447</b>	<b>172,071</b>	<b>662,143</b>	<b>18,765</b>	

Стоимость рациона: 215,00 руб.  
Стоимость по плану: 222 руб.  
Стоимость за 10: 205,57 руб.

повар: Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: Семченко О. М.  
бухгалтер: Салаева О. С.

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: Осень-зима ясли  
Возрастная категория: Ясли 67/1

Приложение № 1  
к приказу № 644  
от  
28.09.2023



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>												
0,3	Яйцо отварное+	0,57	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
34	Чай с молоком+	5,36	180	1,92	1,92	14,88	84,48	0,012	0,072	0,432	67,5	1,068	
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	7,14	150	3,2	2,8	12,1	88,7	0,06	0,16	0,73	146,58	0,24	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,01	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	
	<b>Итого:</b>	<b>20,08</b>	<b>424,383</b>	<b>13,88</b>	<b>17,12</b>	<b>27,385</b>	<b>307,98</b>	<b>70,876</b>	<b>0,249</b>	<b>1,172</b>	<b>322,28</b>	<b>1,438</b>	
	<b>Обед</b>												
215,1	Огурцы свежие порциями+	7,79	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
0,44	Сок фруктовый+	8,55	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
212,2	Калуста тушеная+	8,48	110	3,014	6,732	12,43	111,408	0,044	0,066	47,718	74,492	1,474	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	2,79	150	1,4	1,7	10,5	65	0,06	0,04	5,56	12,09	0,64	
90,2	Фрикадельки рыбные (горбуша)++	21,43	50	9,02	0,66	1,04	45,5	0,04	0,06	0,92	24,62	0,52	
250,1	Котлеты+	19,1	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
	<b>Итого:</b>	<b>88,04</b>	<b>600</b>	<b>26,624</b>	<b>15,512</b>	<b>66,04</b>	<b>491,658</b>	<b>0,294</b>	<b>0,296</b>	<b>60,088</b>	<b>183,512</b>	<b>5,654</b>	
	<b>Полдник</b>												
197,2	Яблоки печеные с вареньем+	13,23	100	0,425	0,4	33,713	140	0,025	0,013	3,825	16,25	2,175	
281	Кефир*+	12,72	150	4,35	3,75	6	75	0,06	0,26	1,05	180	0,15	
	<b>Итого:</b>	<b>25,95</b>	<b>250</b>	<b>4,778</b>	<b>4,16</b>	<b>39,713</b>	<b>215</b>	<b>0,086</b>	<b>0,273</b>	<b>4,878</b>	<b>196,25</b>	<b>2,325</b>	
	<b>Ужин</b>												
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	6,83	50	0,5	0,05	1,75	10	0,005	0,01	7,5	5	0,375	
132	Кисель из кураги+	6,79	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	Сборник рецептов 2011 (№ 380)
0,1	Хлеб пшеничный+	0,83	16	1,408	0,256	7,296	37,76	0,037	0,016		7,467	0,832	
241	Запеканка картофельная с печенко*+	23,21	180	10,187	5,213	26,715	196	0,24	0,813	5,44	23,333	3,72	
0,01	Соль+	0,08	4								14,72	0,116	
	<b>Итого:</b>	<b>37,74</b>	<b>400</b>	<b>12,895</b>	<b>5,519</b>	<b>64,785</b>	<b>367,5</b>	<b>0,282</b>	<b>0,859</b>	<b>13,24</b>	<b>68,01</b>	<b>5,493</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>151,81</b>	<b>1 674,383</b>	<b>68,074</b>	<b>42,301</b>	<b>196,902</b>	<b>1 382,138</b>	<b>71,637</b>	<b>1,677</b>	<b>79,376</b>	<b>771,052</b>	<b>14,81</b>	

Стоимость рациона: 185,00 руб.  
Стоимость по плану: 151,81 руб.  
Стоимость за 10: 149,76 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.  
бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.

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: Осень-зима ясли  
Возрастная категория: Ясли 67/1



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
<b>Завтрак</b>													
10,1	Каша гречневая молочная+	13,29	160	5,584	8,336	20	167,904	0,08	0,176	0,72	147,584	1,2	
35,1	Кофейный напиток+	16,78	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528	Сборник рецептов 2011 (№ 395)
100	Бутерброд с сыром+	9,35	40/5/10,638	4,73	6,88	14,56	129	0,05	0,05	0,07	96,1	0,71	
	<b>Итого:</b>	<b>39,42</b>	<b>395,638</b>	<b>12,594</b>	<b>16,656</b>	<b>47,414</b>	<b>366,408</b>	<b>0,19</b>	<b>0,454</b>	<b>1,834</b>	<b>458,316</b>	<b>2,438</b>	
<b>Обед</b>													
123,4	Компот из плодов сушеных+	5,75	140	1,027		27,451	107,445						Сборник рецептов 2011 (№ 376)
256,4	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами+	17,07	90	6,36	3,06	3,36	67,2	0,015	0,015	6,075	24,405	0,75	
310,1	Зеленый горошек консервированный+	11,77	40	1,048	0,075	2,48	14,66	0,044	0,044	4	8	0,28	
220,1	Мясо для супа+	15,44	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
106,1	Рис припущенный+	4,62	80	1,84	1,8	18,2	105,664	0,024	0,014		2,584	0,254	
0,13	Сметана в суп+	2,64	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		
68,1	Борщ с фасолью+	3,24	150	2,1	3,03	6,88	63,54	0,04	0,03	4,07	26,82	0,87	
	<b>Итого:</b>	<b>62,45</b>	<b>577</b>	<b>21,876</b>	<b>13,896</b>	<b>72,411</b>	<b>507,149</b>	<b>0,206</b>	<b>0,17</b>	<b>14,225</b>	<b>94,109</b>	<b>4,089</b>	
<b>Полдник</b>													
148,2	Ватрушка с творогом+	10,18	60	8,5	2,1	27,3	142,7	0,09	0,1	0,11	39,08	0,95	
37,1	Молоко кипяченое+	11,22	150	3,9	4	7,1	77,8	0,04	0,16	0,78	153,38	0,07	
	<b>Итого:</b>	<b>21,4</b>	<b>210</b>	<b>12,4</b>	<b>6,1</b>	<b>34,4</b>	<b>220,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>0,89</b>	<b>192,46</b>	<b>1,02</b>	
<b>Ужин</b>													
0,44	Сок фруктовый+	9,12	160	0,48		22,069	78,781	0,032	0,011	3,2	28,789	0,64	
182,3	Соус сладкий+	4,4	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,035	0,076	0,2	61,4	0,04	
0,01	Соль+	0,08	4								14,72	0,116	
191,1	Пудинг из моркови и яблок+	16,65	180	7,8	6,9	34,9	185,1	0,14	0,25	26,95	182,45	2,34	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,04	20	1,76	0,32	9,12	37,2	0,047	0,02		9,333	1,04	
	<b>Итого:</b>	<b>31,29</b>	<b>384</b>	<b>11,48</b>	<b>8,92</b>	<b>77,189</b>	<b>366,681</b>	<b>0,254</b>	<b>0,357</b>	<b>30,35</b>	<b>296,693</b>	<b>4,176</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>154,56</b>	<b>1 566,638</b>	<b>58,349</b>	<b>45,571</b>	<b>231,415</b>	<b>1 460,739</b>	<b>0,779</b>	<b>1,241</b>	<b>47,299</b>	<b>1 041,578</b>	<b>11,723</b>	

Стоимость рациона: 185,00 руб.  
Стоимость по плану: 154,56 руб.  
Стоимость за 10: 149,76 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.  
бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.

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: Осень-зима ясли

Возрастная категория: Ясли 67/1



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>												
5.1	Каша геркулес молочная+	11,54	160	6,507	5,44	23,36	178,533	0,128	0,181	0,768	166,187	0,949	
0.19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,01	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	57,35	70,8		0,01	108,2	0,13	
36.2	Кавказ на молоке+	12,41	150	3,46	3,1	13,994	97,73	0,06		1,95	180,34	0,18	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
	<b>Итого:</b>	<b>30,96</b>	<b>351,383</b>	<b>12,467</b>	<b>15,27</b>	<b>37,414</b>	<b>333,813</b>	<b>70,986</b>	<b>0,181</b>	<b>2,728</b>	<b>454,727</b>	<b>1,259</b>	
	<b>Обед</b>												
0.44	Сок фруктовый+	10,26	180	0,54		24,828	86,504	0,036	0,012	3,8	32,388	0,72	
164.1	Картофель отварной+	3,09	90	1,791	2,115	13,806	76,121	0,084	0,059	7,421	9,012	0,756	
245.1	Лапша домашняя+	0,47	12	1,535	0,468	7,928	32,118	0,021	0,018		4,77	0,218	Сборник рецептур 2011 (№ 118)
117.1	Суфле из кур+	24,35	50	7,85	7,333	2,058	105,358	0,025	0,083	0,058	21,808	0,717	
220.1	Мясо для супа+	15,44	25	6,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
63.1	Салат из квашеной капусты и свеклы+	1,13	45	0,675	2,138	4,613	40,388	0,011	0,011	7,661	18,855	0,45	
0.09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,48	13,68	60,83	0,07	0,03		14	1,56	
245	Суп - лапша домашняя+	0,74	120	1,376	0,872	9,512	48,704	0,048	0,032	3,336	9,704	0,456	
	<b>Итого:</b>	<b>57,4</b>	<b>562</b>	<b>22,907</b>	<b>17,666</b>	<b>76,426</b>	<b>514,273</b>	<b>0,307</b>	<b>0,283</b>	<b>22,077</b>	<b>118,037</b>	<b>5,252</b>	
	<b>Полдник</b>												
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	16,29	50	7,129	4,429	15,229	129,229	0,047	0,071	1,8	9,586	2,257	
281.1	Ряжанка*+	16,5	150	4,35	3,75	6,3	76	0,03	0,02	0,45	186	0,15	
	<b>Итого:</b>	<b>32,79</b>	<b>200</b>	<b>11,479</b>	<b>8,179</b>	<b>21,529</b>	<b>205,229</b>	<b>0,077</b>	<b>0,091</b>	<b>2,26</b>	<b>195,586</b>	<b>2,407</b>	
	<b>Ужин</b>												
0.28	Апельсины+	21,83	75	0,675	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225	
275	Компот из консервированных плодов+	9,51	150	0,12		23	83,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
0.1	Хлеб пшеничный+	0,78	15	1,32	0,24	6,84	35,4	0,035	0,015		7	0,78	
252.3	Рагу овощное (3-й вариант)+	14,89	180	2,676	7,356	16,536	142,56	0,132	0,132	34,572	42,072	1,32	
0.01	Соль+	0,06	3								11,04	0,087	
0.3	Яйцо отварное+	0,57	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
	<b>Итого:</b>	<b>47,64</b>	<b>476</b>	<b>11,051</b>	<b>13,416</b>	<b>52,796</b>	<b>365,845</b>	<b>0,213</b>	<b>0,19</b>	<b>81,372</b>	<b>91,912</b>	<b>2,742</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>168,79</b>	<b>1 589,383</b>	<b>57,903</b>	<b>54,52</b>	<b>188,163</b>	<b>1 418,96</b>	<b>71,586</b>	<b>0,746</b>	<b>108,427</b>	<b>860,261</b>	<b>11,66</b>	

Стоимость рациона: 185,00 руб.  
 Стоимость по плану: 168,79 руб.  
 Стоимость за 10: 149,76 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Маркова Т. Г.  
 Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.  
 бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Сапаева О. С.

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: Осень-зима ясли

Возрастная категория: Ясли 67/1

Приложение № 1

к приказу № 644

от  
28.09.2023



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец. № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак													
8,1	Каша кукурузная молочная+	10,12	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,08	0,17	0,7	148,06	1,26	
0,25	Батон сдобный	2,4	30	2,85	0,338	17,51	86,123	0,06	0,022		8,63	0,71	
34,1	Чай с лимоном+	2,53	160	0,176	0,08	11,664	47,2	0,002	0,002	2,32	6,56	0,725	
	<b>Итого:</b>	<b>15,05</b>	<b>340</b>	<b>11,726</b>	<b>4,518</b>	<b>67,274</b>	<b>360,723</b>	<b>0,142</b>	<b>0,194</b>	<b>3,02</b>	<b>163,25</b>	<b>2,696</b>	
Обед													
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,48	90	7,344	2,592	44,919	137,61	0,138	0,054		16,866	0,977	
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,04	10	1,788	1,58	0,056	19,75	0,045		1,13	11,845	0,7	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	4,62	140	0,467		12,329	47,88	0,009	0,093	153,925	8,68	3,537	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
80,1	Рассольник ленинградский+	4,27	150	1,4	3,1	9,7	74,7	0,05	0,04	4,23	12,6	0,56	
263,1	Бефстроганов из говядины+	22,19	60	14,63	1,52	0,28	72,96	0,06	0,09	0,12	7,2	1,21	
487	Салат «Стелной»	5,08	40	0,46	3,37	2,83	43,55	0,027		4,17	7,11	0,276	
0,13	Сметана в суп+	2,64	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
	<b>Итого:</b>	<b>51,24</b>	<b>542</b>	<b>29,089</b>	<b>13,842</b>	<b>84,154</b>	<b>480,84</b>	<b>0,399</b>	<b>0,307</b>	<b>163,655</b>	<b>89,101</b>	<b>8,821</b>	
Полдник													
281	Кефир+	15,26	180	5,22	4,5	7,2	90	0,072	0,312	1,26	216	0,18	
0,4	Пряники+	3,41	22	1,848	2,921	18,414	110,459	0,019	0,013		7,172	0,519	
	<b>Итого:</b>	<b>18,67</b>	<b>202</b>	<b>7,068</b>	<b>7,421</b>	<b>25,614</b>	<b>207,459</b>	<b>0,091</b>	<b>0,325</b>	<b>1,26</b>	<b>223,172</b>	<b>0,699</b>	
Ужин													
140,2	Напиток из груш++	6,43	180	0,12	0,12	12,982	48,456	0,012		37,104	4,032	0,564	ТТК (№ 701)
0,29	Яблоко+	10,79	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2	
0,01	Соль+	0,06	3								11,04	0,087	
180,1	Вареники ленивые+	27,87	100	12,333	11,883	17,467	226,75	0,05	0,2	0,167	109,067	0,65	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	2,8	4	0,032	2,904	0,048	26,424		0,08		0,96	0,008	
	<b>Итого:</b>	<b>47,75</b>	<b>387</b>	<b>12,525</b>	<b>14,947</b>	<b>40,296</b>	<b>344,31</b>	<b>0,091</b>	<b>0,3</b>	<b>202,271</b>	<b>141,099</b>	<b>3,509</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>132,71</b>	<b>1 471</b>	<b>60,408</b>	<b>40,728</b>	<b>217,339</b>	<b>1 386,332</b>	<b>0,723</b>	<b>1,127</b>	<b>370,206</b>	<b>616,622</b>	<b>15,724</b>	

Стоимость рациона: 185,00 руб.  
 Стоимость по плану: 132,71 руб.  
 Стоимость за 10: 149,79 руб.

повар: Маркова Т. Г.  
 Диет-сестра: Сенченко О. М.  
 бухгалтер: Салаева О. С.

Сборник рецептур 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: 5  
Неделя: 1  
Сезон: Осень-зима ясли

Возрастная категория: Ясли 67/1




Приложение № 1  
к приказу № 644  
от  
28.09.2023 г.



**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	
	<b>завтрак</b>												
60,2	Икра морковная+	4,03	60	1,65	5,55	8,7	58,95	0,03	0,03	4,965	25,5	1,14	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,01	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	58,35	70,8		0,01	108,2	0,13	
35,1	Кофейный напиток+	14,91	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
15,1	Омлет натуральный+	15,59	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76	
	<b>Итого:</b>	<b>41,64</b>	<b>371,383</b>	<b>17,177</b>	<b>24,927</b>	<b>22,386</b>	<b>333,081</b>	<b>70,938</b>	<b>0,544</b>	<b>6,068</b>	<b>399,851</b>	<b>3,489</b>	
	<b>Обед</b>												
0,09	Хлеб ржаной+	1,44	30	1,98	0,36	10,26	53,123	0,053	0,023		10,5	1,17	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	2,16	130	2,86	2,773	9,62	77,133	0,069	0,035	2,591	23,053	0,893	
227,2	Плов из говядины+	24,39	150	9,75	10,8	28,75	251,333	0,083		5,1	22,417	2,067	
140,1	Напиток яблочный+	2,61	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47	Сборник рецептур 2004 (№ 7014)
216,1	Помидоры свежие порциями+	10,36	40	0,4	0,1	1,5	8,3	0,02	0,02	10	5,6	0,36	
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
	<b>Итого:</b>	<b>53,31</b>	<b>520</b>	<b>20,29</b>	<b>17,533</b>	<b>67,934</b>	<b>509,529</b>	<b>0,245</b>	<b>0,107</b>	<b>48,611</b>	<b>70,93</b>	<b>6,259</b>	
	<b>Полдник</b>												
37,1	Молоко кипяченое+	13,46	180	4,68	4,8	8,52	93,36	0,048	0,192	0,936	184,056	0,084	
0,14	Печенье+	3,01	23	1,932	3,053	19,251	112,344	0,02	0,014		7,498	0,543	
	<b>Итого:</b>	<b>16,47</b>	<b>203</b>	<b>6,612</b>	<b>7,853</b>	<b>27,771</b>	<b>205,704</b>	<b>0,068</b>	<b>0,206</b>	<b>0,936</b>	<b>191,554</b>	<b>0,627</b>	
	<b>Ужин</b>												
104,2	Картофельное пюре+	9,88	150	3,18	4,08	20,985	126,005	0,129	0,11	10,809	37,035	1,095	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,56	30	2,64	0,48	13,68	60,8	0,07	0,03		14	1,56	
248	Сельдь с раст. маслом+	26,9	40	5,47	4,49	0,03	61,85				30,88	0,006	
123,4	Компот из плодов сушеных+	7,4	180	1,32		35,294	118,144						Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,01	Соль+	0,08	4								14,72	0,116	
	<b>Итого:</b>	<b>45,82</b>	<b>404</b>	<b>12,61</b>	<b>9,05</b>	<b>69,989</b>	<b>366,799</b>	<b>0,199</b>	<b>0,14</b>	<b>10,809</b>	<b>96,635</b>	<b>2,777</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>157,14</b>	<b>1 498,383</b>	<b>56,689</b>	<b>59,363</b>	<b>188,081</b>	<b>1 416,113</b>	<b>71,45</b>	<b>0,997</b>	<b>66,424</b>	<b>758,77</b>	<b>12,162</b>	

Стоимость рациона: 185,00 руб.  
Стоимость по плану: 157,14 руб.  
Стоимость за 10: 149,76 руб.

повар:  / Маркова Т. Г.  
Диет-сестра:  / Сенченко О. М.  
бухгалтер:  / Салаева О. С.

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: 2

Сезон: Осень-зима ясли  
Возрастная категория: Ясли 67/1

Приложение № 1  
к приказу № 644  
от  
28.09.2023



### 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												
0,29	Яблоко+	10,79	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2	
17,1	Суп молочный с крупой (пшено)++	8,3	180	3,12	3,36	13,2	105,72	0,072	0,276	1,332	263,784	0,264	
36,2	Какао на молоке+	14,89	180	4,152	3,72	16,793	117,276	0,072		2,34	216,408	0,216	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,01	6,383/5/30	2,5	6,73	0,06	67,35	70,8		0,01	108,2	0,13	
	Итого:	40,99	501,383	9,812	13,85	39,853	333,026	70,973	0,286	168,682	604,392	2,81	
	Обед												
0,13	Сметана в суп+	2,64	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		
0,47	Сок морковно-яблочный+		140	0,42		19,311	75,059	0,028	0,009	2,8	25,191	0,56	
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,48	13,68	60,83	0,07	0,03		14	1,56	
73,1	Щи из свежей капусты+	2,85	150	1,2	2,9	4,3	47,3	0,02	0,02	8,35	26,32	0,4	
220,1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
478	Оладьи из печени(запеченные)	20,1	60	9,27	6,63	6,11	121	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36	
316,1	Лечо (перец маринованный резанный болгарский в банках) порционно+	6,25	40	0,6	2,4	4	40	0,01	0,03	20,4	8	0,8	
204,1	Гречка рассыпчатая+	2,73	80	4,808	1,248	24,312	105,256	0,128	0,069		10,424	2,448	
	Итого:	48,84	542	24,498	18,258	72,073	514,405	0,456	10,198	50,61	110,015	10,428	
	Полдник												
281	Кефир*+	13,57	160	4,64	4	6,4	80	0,064	0,277	1,12	192	0,16	
334	Плюшка новомосковская+	3,8	40	2,733	2,4	21,767	120	0,057		0,021	12,067	0,44	ТТК (№ 334)
	Итого:	17,37	200	7,373	6,4	28,167	200	0,121	0,277	1,141	204,067	0,6	
	Ужин												
319,2	Запеканка картофельная с овощами+	12,21	150	4,54	8,69	24,6	190	0,193	0,193	28,605	42,54	2,1	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,04	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	
0,01	Соль+	0,08	4								14,72	0,116	
309,1	Огурцы соленые порциями+	12,21	60	0,405	0,056	0,975	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
132	Кисель из кураги+	6,79	150	0,8		29,004	123,74		0,02	0,3	18,49	0,45	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
	Итого:	32,33	384	7,605	9,066	63,699	366,94	0,252	0,245	31,905	98,883	4,066	
	Итого за день:	139,53	1 627,383	49,188	47,574	203,791	1 414,371	71,802	11,016	252,338	1 017,357	17,904	

Стоимость рациона: 185,00 руб.  
Стоимость по плану: 139,53 руб.  
Стоимость за 10: 149,76 руб.

повар: Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: Семченко О. М.  
бухгалтер: Салаева О. С.

Сборник рецептур 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: 2

Сезон: Осень-зима ясли  
Возрастная категория: Ясли 67/1

Приложение № 1  
к приказу № 644  
от  
28.09.2023



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Об. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	завтрак												
0.17	Джем+	4.65	30	0,18		20,46	78,48			12	6,6	0,15	
0.25	Батон нарезной+		15	1,14	0,135	7,005	34,445	0,024	0,009		3,45	0,285	
0.23	Груше+	24.56	100	0,4	0,029	9,5	40,549	0,02	0,029	5	19	2,3	
32.1	Чай+	0.32	150	0,6	0,2	0,1	4,2		0,03	0,3	14,84	2,46	
25.2	Запеканка из творога+	42.85	120	23,844	3,984	19,848	203,232	0,06	0,252	0,276	143,892	0,648	
	Итого:	72,38	415	26,164	4,348	56,913	360,906	0,104	0,32	17,576	187,782	5,843	
	Обед												
267	Жаркое домашнему из говядины+	41,45	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52	
220.1	Мясо для супа+	12,35	20	5,2	3,4		51,4	0,01	0,03		6	0,3	
0.09	Хлеб ржовой+	1,68	35	2,31	0,42	11,97	61,976	0,061	0,026		12,25	1,365	
215.1	Огурцы свежие порциями+	7,79	40	0,3	0,04	0,8	4,5	0,01	0,01	2,8	6,8	0,2	
83.1	Суп из овощей+	3,21	130	0,953	2,6	5,72	50,873	0,035	0,026	4,619	13,156	0,399	
0.13	Сметана в суп+	2,64	12	0,36	1,2	0,36	13,56			0,08	10,8		
275	Компот из консервированных плодов+	9,51	150	0,12		23	93,3	0,012	0,024	1,8	6,3	0,33	
	Итого:	78,83	567	20,943	14,86	61,83	470,01	0,268	0,296	17,579	84,106	5,114	
	Полдник												
37.1	Молоко кипячённое+	11,97	160	4,16	4,267	7,573	82,987	0,043	0,171	0,832	163,605	0,075	
301	Булочка российская+	4,48	45	3,189	2,173	29,398	136,85	0,051	0,051	0,032	12,632	0,442	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
	Итого:	16,45	205	7,349	6,44	36,971	219,837	0,094	0,222	0,864	176,237	0,518	
	Ужин												
0.3	Яйцо отварное+	0,57	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
0.1	Хлеб пшеничный+	1,3	25	2,2	0,4	11,4	53	0,058	0,025		11,667	1,3	
0.44	Сок фруктовый+	8,55	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6	
0.01	Соль+	0,06	3								11,04	0,087	
247.2	Винегрет овощной++	11,97	160	2,24	12,187	11,653	156,427	0,053	0,053	14,987	45,28	1,205	
	Итого:	22,45	391	11,15	18,267	44,088	367,297	0,146	0,105	17,987	94,977	3,192	
	Итого за день:	189,91	1 578	65,606	43,905	199,803	1 418,049	0,612	0,944	54,006	543,102	14,665	

Стоимость рациона: 185,00руб.  
Стоимость по плану: 189,91 руб.  
Стоимость за 10: 149,76 руб.

повар: Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: Сенченко О. М.  
бухгалтер: Салаева О. С.

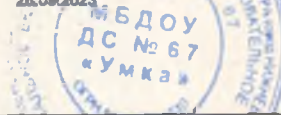
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях  
Разработано: ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет  
Ректор: А.В. Казначеев  
Разработано: Учреждением Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН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

День: 3  
Неделя: 2

Сезон: Осень-зима ясли  
Возрастная категория: Ясли 67/1

Приложение № 1  
к приказу № 643

от  
28.09.2023



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Экв. бел. в рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	<b>завтрак</b>												
0,25	Батон сдобный	3,2	40	3,8	0,451	23,347	114,831	0,08	0,029		11,507	0,947	
34,1	Чай с лимоном+	2,85	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,002	0,002	2,61	7,38	0,816	
7,1	Каша пшеничная молочная+	11,44	160	6,016	3,392	27,328	164,843	0,149	0,192	0,747	148,747	2,123	
	<b>Итого:</b>	<b>17,49</b>	<b>380</b>	<b>10,014</b>	<b>3,933</b>	<b>63,797</b>	<b>332,773</b>	<b>0,232</b>	<b>0,224</b>	<b>3,357</b>	<b>167,633</b>	<b>3,885</b>	
	<b>Обед</b>												
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,04	10	1,788	1,58	0,056	19,75	0,045		1,13	11,845	0,7	
0,04	Сок тыквенный+	10,5	150	0,75		18,14	71,93	0,03	0,03	1,8	19,49	0,3	
311	Томаты консервированные с кожцей, порциями+	8,19	60	0,6	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,45	
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,84	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
81,1	Суп картофельный+	3,54	180	1,8	2,04	13,8	84	0,084	0,06	7,212	15	0,804	
250,2	Биточки+	19,1	60	9,7	5,9	5,9	114	0,04	0,08	0,09	24,52	0,66	
163,1	Калгуста тушённая+	6,97	120	3,8	3,3	15,5	94	0,05	0,06	31,78	78,42	1,18	
	<b>Итого:</b>	<b>68,26</b>	<b>620</b>	<b>21,078</b>	<b>13,36</b>	<b>69,176</b>	<b>466,51</b>	<b>0,325</b>	<b>0,272</b>	<b>61,012</b>	<b>169,276</b>	<b>5,654</b>	
	<b>Полдник</b>												
0,4	Пряники+	3,88	25	2,1	3,319	20,925	122,113	0,021	0,015		8,15	0,59	
281,1	Ряженка+	19,8	180	5,22	4,5	7,56	91,2	0,036	0,024	0,54	223,2	0,18	
	<b>Итого:</b>	<b>23,68</b>	<b>205</b>	<b>7,32</b>	<b>7,819</b>	<b>28,485</b>	<b>213,313</b>	<b>0,057</b>	<b>0,039</b>	<b>0,54</b>	<b>231,35</b>	<b>0,77</b>	
	<b>Ужин</b>												
130,1	Кисель из яблок+	4,08	150	0,2	0,2	30	113,4			13,05	5,86	0,44	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,04	20	1,76	0,32	9,12	47,2	0,047	0,02		9,333	1,04	
309,2	огурцы консервированные порциями+	15,27	60	0,405	0,056	0,975	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
246,3	Рыба горбуша, запеченная с картофелем по-русски+	30,95	160	18,027	13,525	8,864	200,6	0,24		10,8	43,392	1,335	
0,01	Соль+	0,06	3								11,04	0,087	
	<b>Итого:</b>	<b>51,4</b>	<b>393</b>	<b>20,392</b>	<b>14,101</b>	<b>48,959</b>	<b>367,2</b>	<b>0,299</b>	<b>0,032</b>	<b>26,85</b>	<b>83,425</b>	<b>3,262</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>148,83</b>	<b>1 598</b>	<b>58,804</b>	<b>39,212</b>	<b>210,417</b>	<b>1 379,796</b>	<b>0,913</b>	<b>0,567</b>	<b>81,759</b>	<b>651,684</b>	<b>13,572</b>	

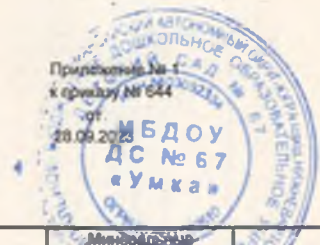
Стоимость рациона: 185,00 руб.  
Стоимость по плану: 148,83 руб.  
Стоимость за 10: 149,76 руб.

повар: \_\_\_\_\_ / Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: \_\_\_\_\_ / Сенченко О. М.  
бухгалтер: \_\_\_\_\_ / Салаева О. С.

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: 2  
Сезон: Осень-зима ясли

Возрастная категория: Ясли 67/1



### Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Ср. проц. № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	завтрак												
6,1	Каша манная молочная+	12,98	180	7,2	4,68	30,96	196,08	0,072	0,18	0,864	178,56	0,384	
0,25	Батон нарезной+		30	2,28	0,27	14,01	68,89	0,048	0,018		6,9	0,57	
35,1	Кофейный напиток+	16,78	180	2,28	1,44	12,854	69,504	0,06	0,228	1,044	214,632	0,528	Сборник рецептов 2011 (№ 395)
	Итого:	29,76	390	11,76	6,39	57,824	334,474	0,18	0,426	1,908	400,092	1,482	
	Обед												
231	Суп с рыбными консервами+	12,86	150	5,16	5,04	8,6	90,35	0,06	0,087	5,47	27,18	0,76	
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,48	13,68	70,83	0,07	0,03		14	1,56	
221,2	Свекла, тушенная в сметанном соусе+	5,38	100	2,66	4,96	15,74	108,23	0,03	0,06	5,04	57,99	1,66	
203,1	Напиток брусничный+	8,18	150	0,1		18,7	71,3			1,12	7,11	0,12	ТТК (№ 203.1)
486	Салат «Витаминный»	7,15	40	0,44	3,37	2,63	42,59	0,015		2,15	8,18	0,239	
261	Котлеты рубленые из птицы+	22,84	50	8,025	7,233	8,317	130,833	0,058	0,083	0,45	21,417	0,808	
	Итого:	58,33	530	19,025	21,083	67,667	514,133	0,233	0,26	14,23	135,877	5,147	
	Полдник												
281	Кефир+	13,57	160	4,64	4	6,4	80	0,064	0,277	1,12	192	0,16	
337,1	Булочка «Тюменская»+	5,4	40	2,813	4,153	25,727	140,333	0,057		0,067	15,64	0,52	
	Итого:	18,97	200	7,453	8,153	32,127	220,333	0,121	0,277	1,187	207,64	0,68	
	Ужин												
182,3	Соус сладкий+	5,5	25	1,8	2,125	13,875	92	0,044	0,095	0,25	78,75	0,05	
0,29	Яблоко+	10,79	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,029	0,02	165	16	2,2	
16,1	Сырники из творога+	35,64	100	7,4	3,54	8,76	100	0,06	0,24	0,22	143,19	0,7	
33	Чай с сахаром+	0,92	150	0,16		0,03	40,8		0,01	0,08	4,04	0,67	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,04	20	1,76	0,32	9,12	57,2	0,047	0,02		9,333	1,04	
0,01	Соль+	0,08	4								14,72	0,116	
	Итого:	53,97	399	11,16	6,025	41,585	332,68	0,18	0,385	165,55	264,033	4,776	
	Итого за день:	161,03	1 519	49,398	41,652	199,203	1 401,621	0,714	1,349	182,875	1 007,642	12,085	

Стоимость рациона: 185,00 руб.  
Стоимость по плану: 161,03 руб.  
Стоимость за 10: 149,76 руб.

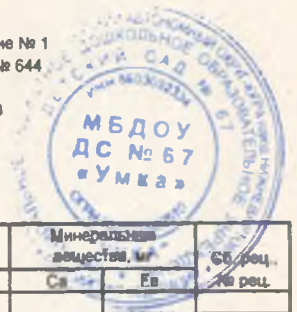
повар: Маркова Т. Г.  
Диет-сестра: Сенченко О. М.  
бухгалтер: Салаева О. С.

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: 5  
Неделя: 2

Сезон: Осень-зима ясли  
Возрастная категория: Ясли 67/1

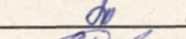
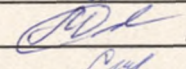
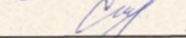
Приложение № 1  
к приказу № 644  
от  
28.09.2023



### 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	жирь	углеводы		В1	В2	С	Са	Ев	
завтрак													
310,1	Зеленый горошек консервированный+	14,71	50	1,31	0,09	3,1	18,325	0,055	0,055	5	10	0,35	
0,25	батон сдобный	1,6	20	1,9	0,22	11,673	63,415	0,04	0,015		5,753	0,473	
15,1	Омлет натуральный+	15,59	110	11	11,367	2,2	154	0,055	0,312	0,165	75,167	1,76	
34	Чай с молоком+	4,47	150	1,8	1,8	12,4	70,4	0,01	0,06	0,36	56,25	0,89	
0,28	Апельсины+	21,83	75	0,875	0,15	6,075	27,135	0,03	0,002	45	25,5	0,225	
	<b>Итого:</b>	<b>58,2</b>	<b>405</b>	<b>16,485</b>	<b>13,438</b>	<b>35,448</b>	<b>333,275</b>	<b>0,19</b>	<b>0,443</b>	<b>80,826</b>	<b>172,67</b>	<b>3,698</b>	
Обед													
220,1	Мясо для супа+	15,44	25	8,5	4,25		64,25	0,013	0,038		7,5	0,375	
123,4	Компот из плодов сушеных+	5,75	140	1,027		27,451	107,445						Сборник рецептур 2011 (№ 376)
0,09	Хлеб ржаной+	1,92	40	2,64	0,4	13,68	60,83	0,07	0,03		14	1,56	
234,3	Рыба горбуша припущенная+	36,28	60	12,3	3,9		84	0,12	0,096	0,54	12	0,36	
82,1	Суп крестьянский с крупой+	2,27	150	1,5	3,2	8	67,5	0,04	0,02	5,03	17,1	0,49	
52,1	Салат из квашеной капусты+	7,53	40	0,3	2	3,3	32	0,01	0,01	8,82	8,09	0,3	
183	Соус сметанный+	1,46	25	0,4	0,5	1,4	12,1		0,01	0,01	5,52	0,04	
164,1	Картофель отварной+	3,43	100	1,99	2,35	15,34	85,69	0,093	0,066	8,246	10,013	0,84	
	<b>Итого:</b>	<b>74,08</b>	<b>580</b>	<b>26,667</b>	<b>16,68</b>	<b>69,171</b>	<b>613,815</b>	<b>0,346</b>	<b>0,27</b>	<b>22,646</b>	<b>74,223</b>	<b>3,965</b>	
Полдник													
147,1	Блины+	5,97	60	4,1	2,5	25,4	126,1	0,08	0,03		10,98	0,8	
37,1	Молоко кипяченое+	12,71	170	4,42	4,5	8,047	88,173	0,045	0,181	0,884	173,831	0,079	
	<b>Итого:</b>	<b>18,68</b>	<b>230</b>	<b>8,52</b>	<b>7,053</b>	<b>33,447</b>	<b>214,273</b>	<b>0,126</b>	<b>0,211</b>	<b>0,884</b>	<b>184,811</b>	<b>0,879</b>	
Ужин													
242,1	Макаронник с сердцем*+	29,78	150	13,592	6,854	29,562	218,231	0,104	1,131	4,177	23,077	4,581	
0,01	Соль+	0,06	3								11,04	0,087	
140,1	Напиток яблочный+	3,14	180	0,12	0,12	21,365	81,888	0,012		37,104	4,032	0,564	Сборник рецептур 2004 (№ 7014)
0,1	Хлеб пшеничный+	1,3	25	2,2	0,4	11,4	59	0,058	0,025		11,667	1,3	
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+	5,46	40	0,4	0,4	1,4	8	0,004	0,008	6	4	0,3	
	<b>Итого:</b>	<b>39,74</b>	<b>398</b>	<b>16,312</b>	<b>7,414</b>	<b>63,726</b>	<b>367,119</b>	<b>0,178</b>	<b>1,164</b>	<b>47,281</b>	<b>53,816</b>	<b>6,832</b>	
	<b>Итого за день:</b>	<b>190,7</b>	<b>1 613</b>	<b>67,974</b>	<b>44,863</b>	<b>201,793</b>	<b>1 428,483</b>	<b>0,839</b>	<b>2,088</b>	<b>121,336</b>	<b>485,519</b>	<b>16,374</b>	

Стоимость рациона: 185,00 руб.  
Стоимость по плану: 190,7 руб.  
Стоимость за 10: 149,76 руб.

повар:  / Маркова Т. Г.  
Диет-сестра:  / Сенченко О. М.  
бухгалтер:  / Салаева О. С.

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