

День: 1

Неделя: 1

Сезон: ДС67 Лето-осень сад 2025

Возрастная категория: ДЕТИ - САД сад 67/3

Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг		Сб. рец., № рец.
				белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
	завтрак												
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	12,47	40/7/10,638	2,52	8,17	0,09	84	0,01		0,18	108,68	0,13	
10,1	Каша гречневая молочная+	15,92	200	6,98	10,42	25	183,38	0,1	0,22	0,9	184,48	1,5	
36,2	Какао на молоке+	13,01	180	3,919	3,519	15,628	109,829	0,068		2,21	204,383	0,213	Сборник рецептур 2011 (№ 397)
	Итого:	41,4	437,638	13,419	22,109	40,718	377,209	0,178	0,22	3,29	497,543	1,843	
	Завтрак 2ой												
508	Напиток витаминный «Витощка»	4,5	100			8,45	40	0,15		10			
0,43	Слива+		70	0,77	0,28	7,42	45,796	0,007	0,007	10,5	23,1	1,26	
	Итого:	4,5	170	0,77	0,28	15,87	85,79	0,157	0,007	20,5	23,1	1,26	
	Обед												
143,1	Напиток из плодов шиповника+	0,63	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
106,1	Рис припущенный+	3,62	120	2,8	2,72	27,36	158,48	0,024	0,016		3,88	0,384	
311	Томаты консервированные с кожей, порциями+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
253,2	Суп картофельный с клецками+	7,41	180	2,477	3,434	16,423	106,56	0,079		8,302	18,389	0,749	
263,1	Бефстроганов из говядины+	48,34	80	20,31	2,12	0,39	101,33	0,08	0,13	0,17	10	1,68	
220,1	Мясо для супа+	21,91	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
300,2	Клецки+	2,48	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159	Сборник рецептур 2011 (№ 120)
0,09	Хлеб ржаной+	3,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	88,24	715	36,838	13,677	85,898	624,1	0,319	0,381	215,472	90,15	10,276	
	Полдник												
337,1	Булочка "Тюменская"+	9,03	60	3,617	5,34	33,077	183,571	0,073		0,086	20,109	0,669	
281	Кефир+	18,91	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
	Итого:	27,94	260	9,417	10,34	41,077	283,571	0,151	0,344	1,486	260,109	0,869	
	Ужин												
230,1	Масло сливочное для подачи к блюдам+	4,35	5	0,04	3,625	0,065	33,03		0,005		1,2	0,01	
164,1	Картофель отварной+	8,52	120	2,185	2,581	16,874	105,263	0,103	0,073	9,071	11,015	0,924	
129,1	Кисель из клюквы+	2,53	200	0,1		27,608	115,48			1,2	6,48	0,16	Сборник рецептур 2011 (№ 378)
113,1	Хлебцы рыбные+	8,57	80	16,6	4,3	6,4	127,5	0,07	0,12	1,11	53,37	0,73	
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,66	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38	
	Итого:	25,68	428	20,445	10,686	60,283	427,193	0,205	0,21	11,381	87,705	2,291	
	Итого за день:	187,76	2010	80,889	57,093	243,846	1 797,859	1,009	1,163	252,129	958,606	16,538	

Стоимость рациона:

Стоимость по плану:

Стоимость за 10:

шеф повар: _____ / Зуева С. В.

Врач(диетсестра): _____ /

главный бухгалтер: _____ / Молодетская О. А.

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

