

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ДС67 Лето-осень сад 2025
Возрастная категория: ДЕТИ - САД сад 67/3

Приложение № 1.10
к приказу №425
От 26.06.2025г

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												
15,1	Омлет натуральный+	37,31	120	12	12,3	2,4	155,7	0,06	0,33	0,18	81,84	1,92	
60,2	Икра морковная+	5,01	60	1,7	5,5	8,7	58,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
0,25	Батон нарезной+		30	0,285	0,338	17,513	86,123	0,006	0,023		8,625	0,713	
35,1	Кофейный напиток+	16,82	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
	Итого:	59,14	410	16,485	19,738	42,929	377,983	0,146	0,633	6,29	156,825	4,363	
	Завтрак 2ой												
508	Напиток витаминный «Витошка»	4,5	100			8,45	55	0,15		10			
0,16	Абрикосы+		80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56	
	Итого:	4,5	180	0,72	0,08	15,65	85,96	0,152	0,048	18	22,4	0,56	
	Обед												
114,1	Фрикадельки рыбные+	22,5	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92	
0,13	Сметана в суп+	2,34	12	0,36	1,2	0,33	13,56		0,03	0,075	10,8	0,03	
220,1	Мясо для супа+	21,91	20	5,2	3,36		50,8	0,01	0,032		6	0,32	
65,1	Борщ+	6	200	1,4	3,904	8,096	72	0,026	0,026	7,08	32,344	0,826	
0,09	Хлеб ржаной+	3,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
58	Икра кабачковая+	2,26	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73	
143,1	Напиток из плодов шиповника+	0,7	200	0,7		18,312	71,02	0,01	0,13	220	12,4	5,06	Сборник рецептур 2011 (№ 398)
104,2	Картофельное пюре+	16,16	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	
	Итого:	75,72	772	28,94	19,754	79,428	599,1	0,387	0,518	249,295	194,944	10,936	
	Полдник												
334	Плюшка новомосковская+	6,18	55	3,758	3,3	29,928	165	0,079		0,028	16,586	0,597	ТТК (№ 334)
37,1	Молоко кипячённое+	14,56	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
	Итого:	20,74	255	8,858	8,6	39,328	268,4	0,129	0,16	1,068	236,986	0,697	
	Ужин												
265,2	Плов с изюмом+	11,3	200	2,68	1,63	12,59	277,24	0,06	0,09	2,59	74,46	0,93	
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	
0,1	Хлеб пшеничный+	3,32	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145	
	Итого:	17,85	445	5,94	2,09	45,842	427,08	0,127	0,117	5,49	110,26	2,742	
	Итого за день:	177,95	2 062	60,943	50,262	223,176	1 758,523	0,942	1,476	280,143	721,415	19,298	

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

Директор: В.А. Тутельян