

День: 2

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              | Са                       | Fe           |                                      |
|             | <b>завтрак</b>   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |                                      |
| 32,1        | Чай+   | 0,44          | 200          | 0,8                 | 0,2           | 0,2            | 5,6                            |              | 0,04         | 0,4            | 17,6                     | 3,28         |                                      |
| 0,25        | Батон нарезной+  |               | 40           | 0,38                | 0,45          | 23,35          | 114,83                         | 0,008        | 0,03         |                | 11,5                     | 0,95         |                                      |
| 0,17        | Джем+  | 3,46          | 20           | 0,12                |               | 13,64          | 52,32                          |              |              | 8              | 4,4                      | 0,1          |                                      |
| 25,2        | Запеканка из творога+  | 6,09          | 120          | 23,84               | 3,984         | 19,848         | 203,23                         | 0,06         | 0,252        | 0,276          | 143,892                  | 0,648        |                                      |
|             | <b>Итого:</b>  | <b>9,99</b>   | <b>380</b>   | <b>25,14</b>        | <b>4,634</b>  | <b>57,038</b>  | <b>375,98</b>                  | <b>0,068</b> | <b>0,322</b> | <b>8,676</b>   | <b>177,392</b>           | <b>4,978</b> |                                      |
|             | <b>Завтрак 2ой</b>   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |                                      |
| 0,12        | Сок персиковый+  |               | 130          | 0,39                |               | 22,1           | 85,54                          | 0,026        | 0,052        | 7,8            | 6,5                      | 1,17         |                                      |
|             | <b>Итого:</b>  |               | <b>130</b>   | <b>0,39</b>         |               | <b>22,1</b>    | <b>85,54</b>                   | <b>0,026</b> | <b>0,052</b> | <b>7,8</b>     | <b>6,5</b>               | <b>1,17</b>  |                                      |
|             | <b>Обед</b>  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |                                      |
| 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          |                                      |
| 0,13        | Сметана в суп+   | 2,34          | 12           | 0,36                | 1,2           | 0,33           | 13,56                          |              | 0,03         | 0,075          | 10,8                     | 0,03         |                                      |
| 123,3       | Компот из замороженных плодов (ягод)+  | 9             | 200          | 0,7                 | 0,6           | 34,316         | 135,96                         | 0,01         | 0,01         | 66             | 6,88                     | 0,95         | Сборник рецептур 2011 (№ 375)        |
| 256,4       | Рыба минтай, тушенная в томате с овощами+  | 32,82         | 120          | 8,48                | 4,08          | 4,48           | 86,9                           | 0,02         | 0,02         | 8,1            | 32,54                    | 1            |                                      |
| 70,1        | Борщ сибирский+  | 5,72          | 200          | 2,304               | 3,304         | 12,304         | 92                             | 0,053        | 0,04         | 6,226          | 39,653                   | 1,28         |                                      |
| 0,09        | Хлеб ржаной+   | 3,85          | 50           | 3,3                 | 0,6           | 17,1           | 88,51                          | 0,09         | 0,04         |                | 17,5                     | 1,95         |                                      |
| 215,1       | ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.                           | 13,42         | 60           | 0,48                | 0,06          | 1,5            | 8,46                           | 0,02         | 0,02         | 6              | 13,8                     | 0,36         | Сборник рецептур 1996 (№ 6/н(таб24)) |
| 220,1       | Мясо для супа+   | 21,91         | 20           | 5,2                 | 3,36          |                | 50,8                           | 0,01         | 0,032        |                | 6                        | 0,32         |                                      |
|             | <b>Итого:</b>  | <b>105,22</b> | <b>812</b>   | <b>24,004</b>       | <b>17,294</b> | <b>91,02</b>   | <b>615,2</b>                   | <b>0,333</b> | <b>0,302</b> | <b>97,211</b>  | <b>164,213</b>           | <b>6,99</b>  |                                      |
|             | <b>Полдник</b>   |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |                                      |
| 0,4         | Пряники+   | 6             | 40           | 1,344               | 2,124         | 13,392         | 153                            | 0,014        | 0,01         |                | 5,216                    | 0,378        |                                      |
| 37,1        | Молоко кипяченое+  | 14,56         | 200          | 5,1                 | 5,3           | 9,4            | 103,4                          | 0,05         | 0,16         | 1,04           | 220,4                    | 0,1          |                                      |
|             | <b>Итого:</b>  | <b>20,56</b>  | <b>240</b>   | <b>6,444</b>        | <b>7,424</b>  | <b>22,792</b>  | <b>256,4</b>                   | <b>0,064</b> | <b>0,17</b>  | <b>1,04</b>    | <b>225,616</b>           | <b>0,478</b> |                                      |
|             | <b>Ужин</b>  |               |              |                     |               |                |                                |              |              |                |                          |              |                                      |
| 0,1         | Хлеб пшеничный+ ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г. | 3,74          | 45           | 3,42                | 0,405         | 21,006         | 83,32                          | 0,072        | 0,027        |                | 10,35                    | 0,855        | Сборник рецептур 1996 (№ 6/н(таб24)) |
| 312,2       |  | 8,97          | 60           | 1,14                | 5,34          | 4,62           | 71,1                           | 0,01         | 0,03         | 4,2            | 24,6                     | 0,42         |                                      |
| 0,01        | Соль+  | 0,05          | 3            |                     |               |                |                                |              |              |                | 11,04                    | 0,087        |                                      |
| 242,1       | Макароник с сердцем+   | 9,44          | 180          | 16,256              | 8,336         | 35,336         | 266,25                         | 0,124        | 1,316        | 4,939          | 27,338                   | 5,479        |                                      |
| 273,4       | Напиток лимонный   | 3,62          | 200          | 0,1                 | 0,01          | 17,56          | 51                             | 0,005        |              | 5,32           | 5,86                     | 0,134        |                                      |
|             | <b>Итого:</b>  | <b>25,82</b>  | <b>488</b>   | <b>20,916</b>       | <b>14,091</b> | <b>78,522</b>  | <b>471,67</b>                  | <b>0,211</b> | <b>1,373</b> | <b>14,459</b>  | <b>79,188</b>            | <b>6,975</b> |                                      |
|             | <b>Итого за день:</b>  | <b>161,59</b> | <b>2 050</b> | <b>76,894</b>       | <b>43,443</b> | <b>271,472</b> | <b>1 804,79</b>                | <b>0,702</b> | <b>2,219</b> | <b>129,186</b> | <b>652,908</b>           | <b>20,59</b> |                                      |

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