

День: 3

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		B1	B2	C	Ca	Fe	
	завтрак												
35,1	Кофейный напиток+	15,14	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 395)
7,1	Каша пшеничная молочная+	10,16	170	9,86	4,675	43,18	223,72		20,4	0,791	158,049	2,261	
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	
	Итого:	37,77	407,638	14,63	14,285	56,154	377,254	0,064	20,625	2,006	303,503	2,922	
	Завтрак 2ой												
0,16	Абрикосы+		80	0,72	0,08	7,2	30,96	0,002	0,048	8	22,4	0,56	
0,12	Сок персиковый+		100	0,3		17	65,8	0,02	0,04	6	5	0,9	
	Итого:		180	1,02	0,08	24,2	96,76	0,022	0,088	14	27,4	1,46	
	Обед												
220,1	Мясо для супа+	16,43	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24	
123,2	Компот из свежих плодов груш+	12,38	200	0,16		25,104	111,24	0,006	0,001	0,86	15,94	0,98	
277,1	Свекла тушенная с луком+	9,38	120	3,384	11,064	17,36	156,784	0,04	0,064	9,92	51	2,28	ТТК (№ 277)
487	Салат «Степной»	6,51	50	0,575	4,217	3,542	54,442	0,034		5,208	8,883	0,345	
117,1	Суфле из кур+	39,88	70	10,99	10,264	2,888	147,481	0,035	0,114	0,079	30,529	1,006	
0,09	Хлеб ржаной+	3,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
94,1	Суп рисовый+	0,95	200	1,136	2,024	9,304	62,576	0,013	0,013	0,864	4,928	0,264	
	Итого:	89,38	705	23,445	30,688	75,297	659,133	0,226	0,256	16,931	133,28	7,065	
	Полдник												
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	4,47	50	6,433	4,133	17	153,942	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942	
3 401,3	Ряженка	23,88	200	5,8	5	8,4	102,222	0,044	0,256	0,6	248	0,2	Сборник рецептур 2011 (№ 401)
	Итого:	28,35	250	12,233	9,133	25,4	256,164	0,095	0,322	2,058	257,692	2,142	
	Ужин												
0,01	Соль+	0,05	3								11,04	0,087	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	24,36	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46	
0,53	Хлеб «8 злаков»	2,58	30	4,008	1,266	13,008	79,5	0,084	0,036	0,03	30,9	0,75	
0,3	Яйцо отварное+	12	53	6,26	5,67	0,345	77,45	0,004	0,017				
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,58	200	1,5		44,206	155,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	Сборник рецептур 2011 (№ 376)
	Итого:	41,57	486	14,738	15,106	75,929	471,21	0,248	0,273	40,93	146,58	3,857	
	Итого за день:	197,07	2 028,638	66,066	69,293	256,981	1 858,521	0,655	21,564	75,925	868,455	17,446	

Стоимость рациона: руб.

Стоимость по плану: 197,07 руб.

Стоимость за 10: 207,01 руб.

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