День: 5

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												
3 215	Омлет натуральный	30,24	120	10,616	19,002	2,132	188,647	0,071	0,438	0,212	88,659	2,174	Сборник рецептур 2011 (№ 215)
271,1	ТК № 271.1 Кукуруза консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	17,54	60	1,32	0,24	6,72	34,8	0,01	0,03	2,88	3	0,24	Сборник рецептур 1996 (№ б/н(таб24))
34	Чай с молоком+	5,36	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19	
0,1	Хлеб пшеничный	2,49	30	2,28	0,27	14,004	68,88	0,048	0,018		6,9	0,57	
	Итого:	55,63	410	16,116	21,412	37,656	376,227	0,149	0,566	3,572	173,559	4,174	
	Завтрак 2ой												
0,33	Киви+		80	0,64	0,32	6,48	30,6	0,016	0,032	144	32	0,64	
0,48	Сок абрикосовый+		100	0,3		17	65,8	0,02	0,04	6	5	0,9	
	Итого:		180	0,94	0,32	23,48	96,4	0,036	0,072	150	37	1,54	
	Обед												
58	Икра кабачковая+	2,26	60	1,4	4,6	7,4	66,8	0,04	0,04	10,7	26,49	0,73	
86,1	Суп картофельный с бобовыми+	4,14	180	3,96	3,874	13,32	106,834	0,096	0,048	3,588	31,918	1,236	
250,2	Биточки+	44,18	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
239,1	Мясо для супа (куры)+	6,64	10	2,388	1,78	0,056	19,78	0,027		0,678	7,108	0,42	
272,1	Перловка отварная+	5,29	120	3,072	3,264	24,784	140,4	0,048			20,016	0,736	
508	Напиток витаминный «Витошка»	9	200			16,9	80	0,3		20			
0,09	Хлеб ржаной+	3,85	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95	
	Итого:	75,36	700	27,02	21,918	87,36	654,324	0,651	0,228	35,078	133,682	5,897	
	Полдник												
301	Булочка российская+	7,07	55	3,897	2,656	35,931	182,15	0,063	0,063	0,039	15,439	0,54	Сборник рецептур 2011 (№ 474)
281	Кефир*+	18,91	200	5,8	5	8	100	0,078	0,344	1,4	240	0,2	
	Итого:	25,98	255	9,697	7,656	43,931	282,15	0,141	0,407	1,439	255,439	0,74	
	Ужин												
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 (№ б/н(таб24))
132	Кисель из кураги+	1,96	180	0,9		34,115	145,764		0,027	0,036	22,194	0,531	Сборник рецептур 2011 (№ 380)
0,01	Соль+	0,08	5								18,4	0,145	
246,1	Рыба минтай запеченная с картофелем по – русски+	36,24	200	22,53	16,91	11,08	189,81	0,3		13,5	54,24	1,67	
0,1	Хлеб пшеничный+	3,32	40	3,04	0,36	18,672	91,84	0,064	0,024		9,2	0,76	
	Итого:	55,02	485	26,95	17,33	65,367	435,874	0,384	0,071	19,536	117,834	3,466	
	Итого за день:	211,99	2 030	80,724	68,636	257,794	1 844,975	1,36	1,343	209,625	717,514	15,816	

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