

День: 1

Неделя: 2

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												
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)
100,2	Бутерброд с сыром+	13,92	15,957/5/40	7,15	8,02	19,39	138	0,07	0,09	0,11	160,4	0,92	
5,1	Каша геркулес молочная+	14,04	200	8,1	6,8	29,2	162,6	0,16	0,22	0,96	207,74	1,18	
	Итого:	44,78	460,957	17,75	16,42	62,906	377,86	0,29	0,56	2,22	409	2,69	
	Завтрак 2ой												
508	Напиток витаминный «Витошка»	4,5	100			8,45	40	0,15		10			
0,43	Слива+		80	0,88	0,32	8,48	46,624	0,008	0,008	12	26,4	1,44	
	Итого:	4,5	180	0,88	0,32	16,93	86,624	0,158	0,008	22	26,4	1,44	
	Обед												
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	8,73	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848	
71,1	Фрикадельки мясные+	16,09	20	5,264	2,464	0,232	43,96	0,016	0,04	0,104	4,064	0,328	
236	Печень по – строгановски+	36,75	80	9,49	8,42	5,76	136,8	0,19		20,37	26,42	4,28	
204,1	Гречка рассыпчатая+		120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672	
220,1	Мясо для супа+	10,96	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16	
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))
273,4	Напиток лимонный	3,26	180	0,09	0,009	15,804	63,9	0,005		4,788	5,274	0,121	
	Итого:	93,06	720	30,344	16,505	90,868	619,622	0,598	0,273	38,67	102,226	11,719	
	Полдник												
37,1	Молоко кипячённое+	14,92	205	5,228	5,433	9,635	105,985	0,051	0,164	1,066	225,91	0,103	
0,14	Печенье+		45	1,512	2,39	15,066	166,5	0,015	0,011		5,868	0,425	
	Итого:	14,92	250	6,74	7,822	24,701	272,485	0,067	0,175	1,066	231,778	0,527	
	Ужин												
140,2	Напиток из груш	5,44	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558	ТТК (№ 701)
320,1	Рулет картофельный с яйцом+	33,29	200	11,254	14,124	42,044	339,78	0,246	0,324	31,224	55,56	2,798	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,25	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285	
0,01	Соль+	0,1	6								22,08	0,174	
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+		60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
	Итого:	40,08	461	13,144	14,409	64,128	434,766	0,285	0,354	77,349	91,446	4,295	
	Итого за день:	197,34	2 071,957	68,858	55,476	259,533	1 791,357	1,398	1,37	141,305	860,85	20,671	

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