

День: 1
Неделя: 1
Сезон: Весна - лето сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
5,1	Каша геркулес молочная+	10,96	180	7,29	6,12	26,28	189,54	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
36	Какао на молоке+	14,13	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9
	Итого:			16,28	22,744	62,055	513,216	0,278	0,55	3,464	438,955	2,519
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
0,29	Яблоко+	9,66	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202
	Обед											
60,1	Икра свекольная+	4,26	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
80,1	Рассольник ленинградский+	7,09	200	1,904	4,104	30	99,6	0,066	0,053	5,64	16,8	0,744
222	Зелень в суп+	0,48	2	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
0,13	Сметана в суп+	3,3	20	0,6	2	0,55	22,6		0,05	0,125	18	0,05
267	Жаркое по-домашнему из говядины+	42,9	180	11,7	7,2	19,98	194,4	0,14	0,18	8,28	28,8	2,52
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,85	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
	Итого:			20,024	19,314	112,895	630,922	0,317	0,427	26,255	166,36	7,498
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	11,83	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
302,1	Сырная палочка+	12,45	60	7,368	21,972	29,892	347,04	0,082	0,082	0,132	116,664	0,706
	Итого:			12,213	27,007	38,822	445,27	0,13	0,234	1,12	326,044	0,801
	Ужин											
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,06	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
225,1	Запеканка из печени с рисом+	19,47	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712
183	Соус сметанный+	0,45	10	0,153	0,207	0,567	4,853	0,003	0,003	0,003	2,207	0,017
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,62	130	7,817	2,028	39,511	187,295	0,208	0,113		16,943	3,978
0,44	Сок фруктовый+	6,72	180	0,9	0,18	24,84	96,552	0,036	0,018	3,6	36	0,72
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			25,653	6,844	94,723	516,669	0,403	0,167	15,951	102,943	7,584
	Итого за день:			74,21	75,949	318,296	2 148,756	1,158	1,398	211,79	1 059,302	20,604

повар: Юнусбаева Р. С.
медсестра: Городник Т. М.
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 2
Неделя: 1
Сезон: Весна - лето сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
2,1	Каша пшеничная молочная+	10,71	180	10,26	5,94	47,07	289,08	0,216	0,189	0,828	179,397	1,494
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
34	Чай с молоком+	4,74	200	1,9	1,9	14,8	83,9	0,02	0,08	0,48	75	1,19
0,25	Батон нарезной+	2,4	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:			15,982	10,323	85,254	506,307	0,316	0,305	1,308	266,569	3,64
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	12,69	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
	Итого:			0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302
	Обед											
71,1	Фрикадельки мясные+	11,41	25	6,58	3,08	0,29	54,95	0,02	0,05	0,13	5,08	0,41
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	9,6	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
88,1	Суп картофельный с мясными фрикадельками+	4,99	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
227,1	Плов из отварной говядины+	30,86	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	6,31	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:			24,865	18,73	99,876	662,602	0,29	0,207	113,658	131,183	7,129
	Полдник											
334	Плюшка новомосковская+	4,18	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
35,1	Кофейный напиток+	15,74	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
	Итого:			5,916	4,6	41,523	227,26	0,132	0,25	1,176	55,939	1,133
	Ужин											
325	Соус белый основной+	0,43	15	0,375	1,538	1,425	21	0,004	0,008		5,25	0,075
60,2	Икра морковная+	4,38	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14
114,1	Фрикадельки рыбные+	21,22	80	13,4	2	7,2	97,4	0,08	0,11	0,63	52,37	0,92
104,2	Картофельное пюре+	9,36	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
140,1	Напиток яблочный+	2,99	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	0,8	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			20,645	13,443	71,05	481,494	0,283	0,282	53,525	148,666	4,413
	Итого за день:			68,309	47,295	305,803	1 913,843	1,061	1,073	229,667	645,357	16,616

повар: Юнусбаева Р. С.
 медсестра: Городник Т. М.
 бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: Весна - лето сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Микроэлементы, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
	Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная+	10,96	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
34,1	Чай с лимоном+	1,92	180	0,198	0,09	13,122	53,1	0,003	0,003	2,61	7,38	0,816
	Итого:			12,838	13,784	71,871	465,366	0,146	0,242	3,447	194,006	2,885
	Завтрак 2ой											
0,02	Бананы+	13	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
	Итого:			1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	17	0,602
	Обед											
70,1	Борщ сибирский+	4,82	180	2,074	2,974	11,074	82,8	0,048	0,036	5,604	35,688	1,152
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	16	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36
0,13	Сметана в суп+	1,65	10	0,3	1	0,275	11,3		0,025	0,063	9	0,025
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	9,9	130	1,931	5,311	11,941	103,22	0,091	0,091	24,96	30,381	0,949
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	0,61	10	0,2	0,48	0,76	8,08	0,004	0,008	0,028	5,992	0,016
112,4	Котлеты или биточки из горбуши	21,88	80	10,57	5,19	4,36	106,46	0,24	15,39	0,97	37,89	0,89
273,5	Напиток апельсиновый+	3,1	180	0,162	0,036	17,624	72,432	0,009	0,009	10,8	6,768	0,117
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:			19,326	15,62	63,913	477,8	0,524	15,691	217,394	200,269	5,469
	Полдник											
36,2	Какао на молоке	13,81	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
0,14	Печенье+	4,32	50	2,625	4,148	26,156	152,641	0,027	0,019		10,188	0,738
	Итого:			7,235	8,288	44,542	281,851	0,107	0,019	2,6	250,638	0,988
	Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	6,68	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
314,1	Соус томатный+	1,11	20	0,68	1,8	3,12	32	0,008	0,008	1,12	8	0,28
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,85	130	10,477	3,695	64,034	196,163	0,197	0,077		24,041	1,394
117,1	Суфле из кур+	32,51	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,85	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			28,937	25,542	130,804	727,727	0,341	0,345	7,66	171,866	5,506
	Итого за день:			69,836	63,335	332,13	2 040,043	1,157	16,347	241,101	833,778	15,449

повар: Юнусбаева Р. С.
медсестра: Городник Т. М.
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: Весна - лето сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Максимальные вещества, мг
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
322	Каша ячневая молочная++	10,26	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062	
35,1	Кофейный напиток+	14,17	180	2,25	1,44	12,884	69,534	0,054	0,225	1,035	36,774	0,531	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,33	6,351/4,179/29,851	1,504	4,878	0,054	50,149	0,006		0,107	64,884	0,078	
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006	
	Итого:			14,217	13,3	58,692	411,06	0,204	0,429	2,006	289,296	1,676	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	9,66	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002	
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202	
	Обед												
272,1	Перловка отварная+	3,57	100	2,56	2,72	20,653	117	0,04			16,68	0,613	
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	6,2	60	0,84	4,568	4,372	62,412	0,02	0,02	5,62	16,98	0,452	
245	Суп - лапша домашняя+	1,22	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76	
245,1	Лапша домашняя+	0,93	20	2,561	0,781	13,237	70,308	0,035	0,029		7,956	0,364	
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4	
239	Птица отварная+	37,21	70	13,965	13,353	0,166	176,4	0,079		1,978	20,729	1,225	
133	Кисель из плодов шиповника+	2,92	180	0,27		22,781	96,678		0,036	31,68	7,875	1,674	
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56	
	Итого:			25,79	23,499	91,753	690,658	0,326	0,215	69,846	156,154	7,048	
	Полдник												
340,8	Пирожки простые печеные с яблоками	4,64	60	3,456	1,488	28,728	141,6	0,06	0,036	0,204	12,024	0,984	
281,2	Снежок	10,33	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,322	1,6	240	0,2	
	Итого:			9,612	3,488	36,728	216,044	0,138	0,358	1,804	252,024	1,184	
	Ужин												
144,2	Запеканка из творога+	30,63	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,16	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	
0,44	Сок фруктовый+	7,47	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145	
	Итого:			23,56	21,648	59,325	513,87	0,16	0,393	4,37	263,735	2,517	
	Итого за день:			73,218	61,975	256,298	1 874,312	0,857	1,414	243,026	986,208	14,628	

повар: Юнусбаева Р. С.
медсестра: Городник Т. М.
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: Весна - лето сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	B6	Ca	Fe
	Завтрак											
3,1	Каша рисовая молочная+	11,43	180	6,21	4,68	31,95	196,56	0,063	0,189	0,864	175,41	0,387
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
	Итого:			8,61	13,424	45,019	384,946	0,107	0,231	0,964	188,749	1,804
	Завтрак 2ой											
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
0,28	Апельсины+	12,69	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:			0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,06	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
74,1	Щи из свежей капусты с картофелем+	3,61	180	1,44	3,514	5,134	56,794	0,036	0,036	9,022	26,626	0,526
222	Зелень в суп+	1,2	3	0,325	0,075	0,5	3,75		0,025	12,5	27,875	0,2
239,1	Мясо для супа (куры)+	5,32	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
0,13	Сметана в суп+	2,48	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038
261	Котлеты рубленные из птицы+	30,91	80	12,92	11,85	13,46	212	0,09	0,13	0,73	34,1	1,3
104,2	Картофельное пюре+	9,36	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	5,68	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:			26,773	26,689	86,217	688,756	0,384	0,39	97,433	176,641	6,298
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	11,83	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
341	Пирожки сдобные печеные с мясом и луком	15,93	60	8,54	6,22	20,35	172	0,06	0,08	0,07	13,8	0,92
	Итого:			13,385	11,255	29,28	270,23	0,108	0,232	1,058	223,18	1,015
	Ужин											
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
271,1	Консервированная кукуруза порциями+	10,3	60	1,116	0,226	8,432	40	0,012	0,012	2,88	3	0,24
15,1	Омлет натуральный+	13,23	130	13	13,325	2,6	181,675	0,065	0,358	0,195	88,66	2,08
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,06	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			18,466	13,889	72,743	481,235	0,157	0,472	5,575	176,585	4,737
	Итого за день:			68,134	65,456	241,359	1 861,346	0,796	1,355	165,03	808,154	14,156

повар: Юнусбаева Р. С.
медсестра: Городник Т. М.
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 1
Неделя: 2
Сезон: Весна - лето сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Макроэлементы, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	Ca	Fe		
	Завтрак												
322	Каша ячневая молочная++	10,26	180	10,44	4,95	45,72	272,88	0,144	0,198	0,864	186,966	1,062	
36	Какао на молоке+	14,13	200	6,79	7,88	22,746	184,29	0,09	0,32	2,6	243,05	0,9	
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006	
268	Бутерброды с маслом+	4,94	5,714/34,286	2,8	8,629	16,709	155,429	0,057	0,034		10,629	0,709	
	Итого:			20,052	23,491	85,208	631,095	0,291	0,558	3,464	441,317	2,676	
	Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	9,66	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002	
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202	
	Обед												
309,1	Огурцы конс.порциями+	17,47	60	0,406	0,056	0,976	6	0,012	0,012	3	13,8	0,36	
66,1	Борщ с капустой и картофелем+	3,97	180	1,426	3,55	9,166	74,038	0,036	0,036	6,214	27,058	0,828	
222	Зелень в суп+	1,2	5	0,325	0,075	0,5	3,75		0,025	12,5	27,875	0,2	
0,13	Сметана в суп+	2,48	15	0,45	1,5	0,413	16,95		0,038	0,094	13,5	0,038	
119,1	Гуляш из отварной говядины+	29,34	80	19,33	5,74	3,94	142,88	0,09	0,17	1,37	18,34	1,8	
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,85	130	10,477	3,695	64,034	196,163	0,197	0,077		24,041	1,394	
128	Компот из смеси сухофруктов+	1,85	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404	
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56	
	Итого:			36,404	15,095	132,493	666,703	0,425	0,461	25,427	190,724	7,584	
	Полдник												
301	Булочка российская+	5,44	60	4,251	2,897	39,197	199,8	0,069	0,069	0,043	16,843	0,589	
0,44	Сок фруктовый+	7,09	190	0,95	0,19	26,22	101,916	0,038	0,019	3,8	38	0,76	
	Итого:			5,201	3,087	65,417	301,716	0,107	0,088	3,843	54,843	1,349	
	Ужин												
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	5,68	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855	
60,2	Икра морковная+	4,38	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
112,1	Котлеты рыбные+	23,72	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64	
104,2	Картофельное пюре+	9,36	150	3,18	4,09	20,99	139,01	0,13	0,11	10,81	37,04	1,1	
181,1	Соус молочный (для подачи к блюду)+	1,22	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,8	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475	
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145	
	Итого:			22,41	13,615	81,964	530,634	0,277	0,28	76,226	152,526	4,387	
	Итого за день:			84,107	55,329	374,883	2 172,828	1,129	1,407	273,96	864,409	18,198	

повар: Юнусбаева Р. С.
медсестра: Городник Т. М.
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 2
Неделя: 2
Сезон: Весна - лето сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества мг
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
18,1	Суп молочный с макаронными изделиями+	6,95	180	3,87	3,42	14,49	106,47	0,072	0,189	0,882	175,986	0,288	
230	Масло сливочное для подачи к блюдам+	1,01	2	0,02	1,46	0,02	13,212		0,002		0,48	0,004	
35,1	Кофейный напиток+	15,74	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59	
0,25	Батон нарезной+	2,4	40	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95	
0,3	Яйцо отварное+	0,45	60	7,223	6,542	0,398	89,365	0,005	0,02				
	Итого:			17,413	13,472	52,574	401,137	0,217	0,491	2,032	228,826	1,832	
	Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	12,69	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3	
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002	
	Итого:			0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302	
	Обед												
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,06	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3	
96,1	Суп с бобовыми+	2,46	200	6,656	4,44	15,344	126,08	0,128	0,048	1,44	52,048	1,856	
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4	
251	Азу с говядиной+	36,29	180	11,34	7,2	18,15	95,4	0,128	0,162	6,84	30,6	2,175	
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56	
133	Кисель из плодов шиповника+	3,24	200	0,3		25,312	107,42		0,04	35,2	8,75	1,86	
	Итого:			21,986	12,33	74,586	413,808	0,348	0,342	72,68	171,348	8,151	
	Полдник												
37,1	Молоко кипяченое+	12,45	200	5,1	5,3	9,4	103,4	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1	
334	Плюшка новомосковская+	4,18	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543	
	Итого:			8,516	8,3	36,607	253,4	0,122	0,16	1,066	235,479	0,643	
	Ужин												
204,1	Гречка рассыпчатая+	5,18	120	7,216	1,872	36,472	172,888	0,192	0,104		15,64	3,672	
225,1	Запеканка из печени с рисом+	19,47	80	13,532	4,032	11,2	135,268	0,076		8,148	10,568	1,712	
140,1	Напиток яблочный+	3,33	200	0,1	0,1	23,406	89,76	0,01	0,01	41,25	4,84	0,62	
0,1	Хлеб пшеничный+	0,8	20	1,9	0,225	11,67	57,4	0,04	0,015		5,75	0,475	
183	Соус сметанный+	1,35	30	0,46	0,62	1,7	14,56	0,01	0,01	0,01	6,62	0,05	
247,3	Винегрет овощной (с зеленым горошком)++	15,49	150	2,1	11,42	10,93	156,03	0,05	0,05	14,05	42,45	1,13	
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145	
	Итого:			25,308	18,269	95,378	625,906	0,378	0,189	63,458	104,268	7,804	
	Итого за день:			74,124	52,571	267,245	1 730,431	1,104	1,212	199,236	782,921	18,732	

повар: Юнусбаева Р. С.
медсестра: Городник Т. М.
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 3
Неделя: 2
Сезон: Весна - лето сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
6,1	Каша манная молочная+	10,92	180	7,11	4,68	30,96	196,02	0,072	0,189	0,864	178,56	0,387	
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006	
34,1	Чай с лимоном+	2,14	200	0,22	0,1	14,58	59	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907	
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551	
	Итого:			9,53	13,524	58,569	394,406	0,119	0,224	3,764	195,699	1,851	
	Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002	
0,02	Бананы+	13	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6	
	Итого:			1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	17	0,602	
	Обед												
90,1	Фрикадельки рыбные (семга)++	43,38	25	4,51	0,33	0,52	22,75	0,02	0,03	0,46	12,31	0,26	
89,1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками+	4,28	200	1,9	2,2	14	86,6	0,08	0,053	7,413	16,12	0,853	
214,1	Перец сладкий свежий порциями+	16	60	0,8		3,2	15,2	0,06	0,05	149,97	4,8	0,36	
212,2	Капуста тушеная+	8,5	130	3,571	7,887	14,681	131,664	0,052	0,078	56,385	88,036	1,751	
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56	
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	19,61	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41	
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4	
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	5,68	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855	
	Итого:			26,311	17,227	89,876	601,726	0,363	0,302	298,938	235,818	7,448	
	Полдник												
337,1	Булочка "Тюменская"++	6,46	60	3,617	5,34	33,077	194,571	0,073		0,086	20,109	0,669	
36,2	Какао на молоке	13,12	190	4,36	3,933	17,467	122,75	0,076		2,47	228,428	0,238	
	Итого:			7,997	9,273	50,544	317,321	0,149		2,556	248,536	0,906	
	Ужин												
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	9,6	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48	
103,1	Макаронные изделия отварные+	4,85	130	10,477	3,695	64,034	196,163	0,197	0,077		24,041	1,394	
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	
273,5	Напиток апельсиновый+	3,45	200	0,18	0,04	19,582	80,48	0,01	0,01	12	7,52	0,13	
250,1	Котлеты+	25,5	80	12,9	7,8	7,8	152	0,05	0,1	0,112	30,65	0,825	
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145	
	Итого:			27,067	11,932	111,021	526,743	0,323	0,221	21,112	95,236	3,687	
	Итого за день:			72,404	52,056	331,009	1 927,496	0,994	0,798	336,37	792,289	14,494	

повар: Юнусбаева Р. С.
медсестра: Городник Т. М.
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 4
Неделя: 2
Сезон: Весна - лето сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					вещества, мг
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
	Завтрак												
7,1	Каша пшеничная молочная+	10,49	180	10,44	4,95	45,72	272,88		21,6	0,837	167,346	2,394	
34	Чай с молоком+	4,27	180	1,71	1,71	13,32	75,51	0,018	0,072	0,432	67,5	1,071	
0,19	Бутерброд с маслом и сыром+	7,33	6,351/4,179/29,851	1,504	4,878	0,054	50,149	0,006		0,107	64,884	0,078	
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006	
	Итого:			13,677	13,57	59,127	417,036	0,024	21,678	1,376	300,402	3,548	
	Завтрак 2ой												
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002	
0,29	Яблоко+	9,66	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2	
	Итого:			0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	25	2,202	
	Обед												
60,1	Икра свекольная+	4,26	60	1,7	5,5	8,7	85,9	0,02	0,03	4,96	25,5	1,14	
253,2	Суп картофельный с клецками+	4,65	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832	
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4	
300,2	Клецки+	1,26	20	1,169	1,106	4,835	34,002	0,016	0,027		13,777	0,127	
252,3	Рагу овощное (3-й вариант)+	11,42	150	2,228	6,128	13,778	119,1	0,105	0,105	28,8	35,055	1,095	
239	Птица отварная+	42,53	80	15,96	15,26	0,19	201,6	0,09		2,26	23,69	1,4	
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,06	200	1,5		44,206	173,46	0,02	0,08	2,5	57,9	1,56	
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56	
	Итого:			28,598	32,44	104,637	810,77	0,411	0,324	72,744	246,104	8,114	
	Полдник												
0,4	Пряники+	4,5	50	2,625	4,148	26,156	152,641	0,027	0,019		10,188	0,738	
281,2	Снежок	10,33	200	6,156	2	8	74,444	0,078	0,322	1,6	240	0,2	
	Итого:			8,781	6,148	34,156	227,085	0,104	0,341	1,6	250,187	0,937	
	Ужин												
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713	
144,2	Запеканка из творога+	30,63	120	19,11	19,91	9,72	290,49	0,06	0,32	0,28	178,2	0,8	
0,44	Сок фруктовый+	7,47	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8	
182,1	Соус молочный (сладкий)+	2,16	30	0,6	1,2	4,5	30		0,03	0,09	18,51	0,06	
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145	
	Итого:			23,56	21,648	59,325	513,87	0,16	0,393	4,37	263,735	2,517	
	Итого за день:			74,656	73,846	267,045	2 011,441	0,729	22,755	245,09	1 085,428	17,319	

повар: Юнусбаева Р. С.
медсестра: Городник Т. М.
Бухгалтер: Миланченко О. В.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: Весна - лето сад
Возрастная категория: сад



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины			Минеральные вещества, мг	
				белки	жиры	углеводы		B1	B2		Ca	Fe
	Завтрак											
8,1	Каша кукурузная молочная+	10,96	180	10,44	4,95	45,72	272,68	0,099	0,207	0,837	177,687	1,512
268	Бутерброды с маслом+	4,38	4,444/35,556	2,178	6,711	12,996	120,889	0,044	0,027		8,267	0,551
33	Чай с сахаром+	1,13	200	0,2		0,04	49		0,01	0,1	4,4	0,86
1	Масло в кашу+	1,01	2	0,022	2,033	0,034	18,497		0,006		0,672	0,006
	Итого:			12,84	13,694	58,789	461,266	0,143	0,249	0,937	191,026	2,929
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	12,69	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
0,34	Вода питьевая+	4,8	200								9	0,002
	Итого:			0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	43	0,302
	Обед											
215,1	Огурцы свежие порциями+	5,06	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	0,01	4,2	10,2	0,3
92,1	Суп с крупой (рис)++	2,52	200	2,504	4,504	14	109,84	0,08	0,013	0,666	13,376	0,656
239,1	Мясо для супа (куры)+	5,32	10	4,788	4,58	0,056	60,48	0,027		0,678	7,108	0,42
222	Зелень в суп+	2,4	10	0,65	0,15	1	7,5		0,05	25	55,75	0,4
166,1	Картофельное пюре+	6,69	150	3,24	1,14	21,72	116,94					
112,4	Котлеты или биточки из горбуши	21,88	80	10,57	5,19	4,36	106,46	0,24	15,39	0,97	37,89	0,89
140,1	Напиток яблочный+	2,99	180	0,09	0,09	21,065	80,784	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,09	Хлеб ржаной+	1,36	40	2,64	0,48	13,68	70,808	0,072	0,032		14	1,56
	Итого:			24,882	16,194	76,981	559,412	0,448	15,504	88,639	142,68	4,784
	Полдник											
37,1	Молоко кипяченое+	11,83	190	4,845	5,035	8,93	98,23	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
148,2	Ватрушка с творогом+	7,84	60	8,469	2,143	27,403	154,337	0,093	0,106	0,106	39,24	0,953
	Итого:			13,314	7,178	36,333	252,567	0,141	0,258	1,094	248,62	1,048
	Ужин											
312,2	Икра кабачковая порционная+	6,68	60	1,02	7,98	3,06	88,8	0,018	0,036	4,2	25,8	0,42
24,1	Омлет с сыром+	17,89	130	16,413	16,738	2,438	225,388	0,065	0,39	0,309	241,475	2,161
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	6,31	200	0,7	0,6	34,316	135,96	0,01	0,01	66	6,88	0,95
0,1	Хлеб пшеничный+	1,19	30	2,85	0,338	17,505	86,1	0,06	0,023		8,625	0,713
0,01	Соль+	0,06	5								18,4	0,145
	Итого:			20,983	25,655	57,319	536,248	0,153	0,459	70,509	301,18	4,389
	Итого за день:			72,918	62,921	237,522	1 845,672	0,925	16,5	201,179	926,506	13,452

повар: Юнусбаева Р. С.
медсестра: Городник Т. М.
Бухгалтер: Миланченко О. В.