

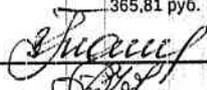
День: 1
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА - ЛЕТО 2025 г САД
Возрастная категория: Дети Сад корп1.

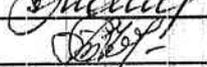


Примерное двухнедельное циклическое меню

№ 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											
3 093,2	ТК № 3093.2 Суп молочный с макаронными изделиями (рец. 93) Сб.1	26,28	200	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,2	0,91	161,62	0,51
35,1	Кофейный напиток+	38,87	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
100,1	ТТК Бутерброд с сыром+	16,84	14,545/4,545/31,818	5,718	7,636	15,418	153,327	0,064	0,073	0,1	132,182	0,864
	Итого:	81,99	450,908	13,968	14,446	48,574	375,787	0,214	0,523	2,16	334,662	1,964
	Завтрак 2ой											
0,28	Апельсины+	26,42	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	26,42	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Обед											
311,1	ТК № 311.1 Томаты консервированные порциями (без номера) Сб. 1994 г.	14,4	60	0,66	0,06	2,1	11,58	0,01	0,01	9	6	0,48
66,1	ТТК Борщ с капустой и картофелем+	5,44	200	1,584	3,944	10,184	82,264	0,04	0,04	6,904	30,064	0,92
220,1	ТТК Мясо для супа (говядина отварная)	9,36	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	ТТК Сметана в суп+	1,92	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	0,84	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
227,2	ТТК Плов из отварной говядины+	42,27	180	11,731	12,96	34,49	301,68	0,102		6,12	26,945	2,481
0,44	ТТК Сок фруктовый+	9,2	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,3	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
	Итого:	85,62	700	20,692	20,099	90,279	616,939	0,266	0,142	29,407	132,843	6,174
	Полдник											
37,1	ТТК Молоко кипяченое+	33,01	200	5,8	5	9,6	108	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
3 479	Булочка молочная	5,03	50	4,64	0,99	26,11	132	0,08	0,06	0,13	30,2	0,73
	Итого:	38,04	250	10,44	5,99	35,71	240	0,13	0,22	1,17	250,6	0,83
	Ужин											
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,76	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
236,1	ТТК Печень по – строгановски+	23,61	70	6,038	9,1	2,538	91,788	0,166		17,824	23,118	3,745
183	ТТК Соус сметанный+	0,94	15	0,21	0,61	0,88	11,1	0,005	0,005	0,005	3,31	0,025
3 321	ТК № 3321 Пюре картофельное (рец. 321) Сб.1	11,79	130	2,652	4,16	17,715	118,95	0,121	0,095	15,739	32,049	0,875
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,47	180	1,35		39,785	156,114	0,018	0,072	2,25	52,11	1,404
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,3	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,01	Соль+	0,05	3								13,248	0,104
	Итого:	50,81	498	13,52	14,365	77,97	465,107	0,4	0,221	41,817	149,835	7,774
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,07	200								9	0,002
	Итого:	5,07	200								9	0,002
	Итого за день:	287,95	2 198,908	59,52	55,1	260,633	1 734,013	1,049	1,136	134,555	910,939	17,044

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 287,95 руб.
Стоимость за 10: 365,81 руб.

Повар:  / Ташбулатова З.М.

Врач(диетсестра):  / Кононенко Т.А.

Бухгалтер: / Макоклой М.В.

День: 2
 Неделя: 1
 Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г САД
 Возрастная категория: Дети Сад корп1.

" УТВЕРЖДАЮ":



Примерное двухнедельное циклическое меню

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Цена	Масса порции	Пищевая ценность, г			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг				
				белки	жиры	углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
Завтрак												
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	9,79	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	ТТК Омлет натуральный+	11,34	140	14	14,35	2,8	195,65	0,07	0,385	0,21	95,48	2,24
36,2	Какао на молоке	15,91	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
0,25	ТТК Батон нарезной+	4,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
	Итого:	41,54	450	23,55	24,28	49,156	510,79	0,24	0,445	7,01	372,03	3,86
Завтрак 2ой												
0,02	ТТК Бананы+	21,6	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	21,6	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед												
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	15,3	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
86,1	ТТК Суп картофельный с бобовыми+	5,77	200	4,4	4	14,8	118,78	0,133	0,066	4,983	44,33	1,716
220,1	ТТК Мясо для супа (говядина отварная)	12,25	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
222	Зелень в суп+	0,82	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
3 282,2	Котлеты, биточки, шинцели рубленные (из свинины, с молоком)	27,58	80	8,85	26,07	12,56	320	0,36	0,11	0,12	34,5	1,31
277,1	Свекла тушенная с луком+	6,32	100	2,82	9,22	14,467	143,153	0,033	0,053	8,267	42,5	1,9
164,1	ТТК Картофель отварной+	4,67	50	0,993	1,173	7,67	47,847	0,047	0,033	4,123	5,007	0,42
3 380	380 Кисель из кураги	10,39	180	0,803	0,054	25,726	106,56	0,018	0,036	0,439	15,12	0,542
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,45	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,1	Хлеб пшеничный+	0,9	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
	Итого:	85,45	727	25,303	43,612	93,188	866,975	0,708	0,378	36,266	173,99	7,981
Полдник												
281,1	Ряженка**+	21,7	210	6,09	6,72	8,4	123,9	0,056	0,032	0,756	312,48	0,252
0,14	ТТК Печенье+	4,8	40	3,36	5,31	33,48	195,38	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	26,5	250	9,45	12,03	41,88	319,28	0,09	0,056	0,756	325,52	1,196
Ужин												
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	23,28	50	0,65	0,05	2,45	12,85	0,042	0,042	100	4	0,25
3 248,3	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	10,08	80	10,59	6,47	4,17	117	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85
105	ТТК Рис отварной+	15,27	130	3,553	7,54	37,007	230,1	0,026	0,017		4,559	0,433
0,1	Хлеб пшеничный+	1,2	20	1,52	0,18	9,336	45,92	0,032	0,012		4,6	0,38
508	Напиток витаминный Витошка	6,72	160			13,52	64	0,24		16		
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,45	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,01	Соль+	0,04	3									
	Итого:	58,04	468	17,963	14,54	75,033	514,125	0,465	0,191	121,46	147,957	2,993
.Питьевой режим												
0,34	Вода питьевая+	5,07	200									
	Итого:	5,07	200								9	0,002
	Итого за день:	238,2	2 195	77,766	94,562	280,256	2 298,47	1,542	1,121	175,492	1 036,497	16,632

Стоимость рациона: 721,43 руб.
 Стоимость по плану: 238,2 руб.
 Стоимость за 10: 317,11 руб.

Повар: Ташбулатова З.М.
 Врач(диетсестра): Кононенко Т.А.
 Бухгалтер: Макоклой М.В.

День: 3
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г САД
Возрастная категория: Дети Сад корп1.



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												
8,1	ТТК Каша кукурузная молочная+	29,85	200	11,6	5,5	50,8	303,2	0,11	0,23	0,93	197,43	1,68
1	ТТК Масло сливочное в кашу+	1,93	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
34	ТТК Чай с молоком+	23	200	3,56	3,12	19,08	119	0,02	0,08	0,48	75	1,19
268	ТТК Бутерброды с маслом+	6,44	25,714/4,286	1,954	3,741	12,686	73,526	0,043	0,026		7,971	0,531
	Итого:	61,22	432	17,13	13,813	82,59	508,938	0,173	0,34	1,41	280,881	3,405
Завтрак 2ой												
0,33	Киви+	29,7	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
	Итого:	29,7	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	0,04	180	40	0,8
Обед												
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	9,76	60	0,48	0,06	1,5	8,46	0,02	0,02	6	13,8	0,36
245	ТТК Суп - лапша домашняя+	1,41	200	2,304	1,448	15,864	89,552	0,08	0,048	5,568	16,184	0,76
245,1	Лапша домашняя+	0,61	15	1,921	0,586	9,928	52,731	0,026	0,022		5,967	0,273
222	Зелень в суп+	1,26	3	0,13	0,03	0,2	1,5		0,01	5	11,15	0,08
117,1	Суфле из кур+	38,1	80	12,56	11,73	3,3	168,55	0,04	0,13	0,09	34,89	1,15
183	ТТК Соус сметанный+	1,57	25	0,35	1,017	1,467	18,5	0,008	0,008	0,008	5,517	0,042
3 321	Пюре картофельное	15,18	130	2,656	4,161	17,714	118,95	0,121	0,096	15,739	32,045	0,875
140,2	Напиток из грюш++	5,81	180	0,09	0,09	12,982	48,546	0,009	0,009	37,125	4,356	0,558
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	2,6	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	77,19	758	24,931	19,857	87,056	629,739	0,418	0,392	69,53	144,859	6,333
Полдник												
37,1	ТТК Молоко кипяченое+	33,01	200	5,8	5	9,6	108	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
3 454,09	Пирожки печеные из дрожжевого теста простые (яблоко)	1,98	50	1,44	0,62	11,97	59	0,025	0,015	0,085	5,1	0,41
	Итого:	34,99	250	7,24	5,62	21,57	167	0,075	0,175	1,125	225,5	0,51
Ужин												
3 237,1	Залеканка из творога (с манной крупой)	57,68	170	29,818	20,485	29,155	419,9	0,085	0,442	0,408	250,41	1,173
184,1	ТТК Соус абрикосовый+	1,94	30	0,24		19,8	75,84		0,012	0,06	5,58	0,156
123,3	Компот из замороженных плодов (ягод)+	19,8	180	0,63	0,54	30,884	122,364	0,009	0,009	59,4	6,192	0,855
0,25	ТТК Батон нарезной+	4,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	0,05	3								13,248	0,104
	Итого:	83,97	433	34,488	21,475	103,189	732,934	0,174	0,493	59,868	286,93	3,238
Питьевой режим												
0,34	Вода питьевая+	5,07	200								9	0,002
	Итого:	5,07	200								9	0,002
	Итого за день:	292,14	2 173	84,589	61,165	302,505	2 085,611	0,86	1,44	311,933	987,17	14,288

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 292,14 руб.
Стоимость за 10: 365,81 руб.

Шеф-повар: Ташбулатова З. М.
Медсестра: Конonenко Т. А.
Бухгалтер: Макоклю М. В.

День: 4
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г ЯСЛИ
Возрастная категория: Ясли корп1



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												
7,1	ТТК Каша пшеничная молочная+	10,07	150	8,7	4,1	38,1	227,4	0,14	0,18	0,7	139,45	1,99
0,3	ТТК Яйцо отварное+	0,72	52	6,51	5,897	0,359	80,548	0,004	0,018			
1	ТТК Масло сливочное в кашу+	1,74	2	0,016	1,452	0,024	13,212		0,004		0,48	0,004
35,1	Кофейный напиток+	14,37	160	2,027	1,28	11,426	61,781	0,053	0,203	0,928	190,784	0,469
268	ТТК Бутерброды с маслом+	7,69	29,167/5,833	2,222	5,046	14,397	111,889	0,073	0,044		13,562	0,904
	Итого:	34,59	399	19,476	17,775	64,306	494,83	0,27	0,448	1,628	344,277	3,367
Завтрак 2ой												
0,44	ТТК Сох фруктовый+	7,5	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
	Итого:	7,5	150	0,45		20,69	80,42	0,03	0,01	3	26,99	0,6
Обед												
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 .	12,75	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,025	0,025	12,5	7	0,45
81,1	ТТК Суп картофельный+	4,69	150	1,5	1,7	11,5	70	0,07	0,05	6,01	12,5	0,67
249,2	ТТК Рыба лосось (семга) для супа+	36,01	15	3	1,22		22,95	0,03	0,04	0,15	2,25	0,12
222	Зелень в суп+	0,84	2	0,05	0,01	0,08	0,6		0,01	5	11,15	0,08
255,2	Голубцы ленивые +	34,04	140	9,352	11,676	11,107	186,741	0,073		34,617	48,673	2,035
314,1	ТТК Соус томатный+	1,08	20	0,213	0,743	1,4	13,1	0,004	0,004	0,56	4	0,14
140,1	Напиток яблочный+	2,98	150	0,1	0,1	17,804	68,24	0,01		30,92	3,36	0,47
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,16	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,1	Хлеб пшеничный+	0,6	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
	Итого:	94,15	557	16,745	15,909	54,051	425,446	0,264	0,151	89,757	99,433	5,135
Полдник												
3 401,5	Кефир	16,69	170	4,93	4,25	6,8	85	0,068	0,295	1,19	204	0,17
0,4	ТТК Пряники+	4,2	30	1,5	0,9	23,25	105	0,03	0,015		2,7	0,18
	Итого:	20,89	200	6,43	5,15	30,05	190	0,098	0,31	1,19	206,7	0,35
Ужин												
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 .	8,98	40	0,32	0,04	1	5,64	0,01	0,02	4	9,2	0,24
478	ТТК Оладьи из печени (запеченные)	17,92	60	2,92	8,9	4,35	75,3	0,19	10,01	18,98	9,28	4,36
183	ТТК Соус сметанный+	0,76	15	0,21	0,6	0,876	11,1		0,006	0,006	3,312	0,024
3 205	Макаронные изделия отварные с маслом	5,32	110	4,031	3,094	19,339	121,355	0,043	0,021		3,548	0,809
0,1	Хлеб пшеничный+	0,6	10	0,66	0,12	3,42	17,7	0,018	0,008		3,5	0,39
128	Компот из смеси сухофруктов+	2,11	170	1,247		37,853	148,512	0,011	0,068	2,119	49,209	1,326
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,16	20	1,32	0,24	6,84	35,415	0,035	0,015		7	0,78
0,01	Соль+	0,04	3								14,72	0,116
	Итого:	36,89	428	10,708	12,994	73,678	415,022	0,306	10,148	25,105	99,77	8,045
.Питьевой режим												
0,34	Вода питьевая+	3,8	150								6,75	0,001
	Итого:	3,8	150								6,75	0,001
	Итого за день:	197,82	1 884	53,809	51,828	242,774	1 605,719	0,969	11,067	120,681	783,92	17,498

Стоимость рациона: 690,67 руб.
Стоимость по плану: 197,82 руб.
Стоимость за 10: 235,95 руб.

Повар: Ташбулатова З.М.
Врач(диетсестра): Кононенко Т.А.
Бухгалтер: Махоклой М.В.

День: 5
Неделя: 1
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г САД
Возрастная категория: Дети Сад корп1.

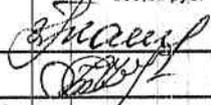
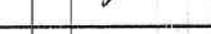
" УТВЕРЖДАЮ "



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		В1	В2	С	Ca	Fe
Завтрак												
3,1	ТТК Каша рисовая молочная+	33,09	200	6,9	5,2	35,5	218,4	0,07	0,21	0,96	194,9	0,43
1	ТТК Масло сливочное в кашу+	2,89	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
33	ТТК Чай с сахаром+	1,03	200	0,08	0,03	13,3	53		0,01	0,1	4,4	0,86
268	ТТК Бутерброды с маслом+	7,51	30/5	2,28	4,365	14,8	85,78	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	44,52	438	9,284	11,773	63,636	376,998	0,12	0,256	1,06	209,32	1,916
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	11,97	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	11,97	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед												
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	14,63	50	0,65	0,05	2,45	12,85	0,042	0,042	100	4	0,25
80,1	ТТК Рассольник ленинградский+	6,25	180	1,714	3,694	27	89,64	0,06	0,048	5,076	15,12	0,67
0,13	ТТК Сметана в суп+	1,92	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
239,1	ТТК Мясо для супа (куры)+	5,85	11	5,267	5,038	0,062	66,528	0,029		0,746	7,819	0,462
222	Зелень в суп+	0,84	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
30,1	ТТК Котлеты рыбные (треска) с морковью+	19,66	80	12,4	4,33	7,02	109,03	0,07	0,14	1,57	45,9	0,97
181,1	ТТК Соус молочный (для подачи к блюду)+	2,79	20	0,4	0,96	1,52	16,16	0,008	0,016	0,056	11,984	0,032
104,2	ТТК Картофельное пюре+	15,46	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
0,04	Сок тыквенный+	22	200	1		24,2	95,96	0,02	0,04	2,4	26	0,4
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,3	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
	Итого:	91,59	721	27,303	18,871	96,348	599,378	0,411	0,436	122,6	169,757	5,07
Полдник												
0,24	ТТК Йогурт+	24,8	200	5,8	6,4	8	118		0,049	1	206,667	0,167
334	Плюшка новомосковская+	5,78	50	3,416	3	27,207	150	0,072		0,026	15,079	0,543
	Итого:	30,58	250	9,216	9,4	35,207	268	0,072	0,049	1,026	221,745	0,71
Ужин												
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	11,02	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
252,3	ТТК Рагу овощное (3-й вариант)+	13,96	200	2,97	8,17	18,37	158,8	0,14	0,14	38,4	46,74	1,46
208,1	Кисель из яблок сушеных с клюквой+	6,21	200	0,1	0,1	30,01	102,5			0,44	14,09	0,65
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,3	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,01	Соль+	0,05	3								13,248	0,104
	Итого:	33,43	503	6,52	8,825	66,212	352,835	0,249	0,189	53,84	94,678	4,014
Питьевой режим												
0,34	Вода питьевая+	5,07	200								9	0,002
	Итого:	5,07	200								9	0,002
	Итого за день:	217,16	2 212	52,363	48,909	271,203	1 639,891	0,882	0,951	343,526	720,501	13,912

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 217,16 руб.
Стоимость за 10: 365,81 руб.

Шеф-повар:  / Ташбулатова З. М.
Медсестра:  / Кононенко Т. А.
Бухгалтер:  / Макоклюихина М. В.

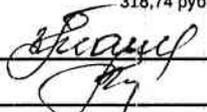
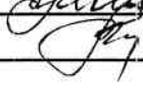
День: 1
неделя: 2
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г САД
Возрастная категория: Дети Сад корп1.



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	ТТК Каша манная молочная+	14,22	200	7,9	5,2	34,4	217,8	0,08	0,21	0,96	198,4	0,43
36,2	Какао на молоке	15,91	200	4,61	4,14	18,386	129,21	0,08		2,6	240,45	0,25
1	ТТК Масло сливочное в кашу+	2,6	3	0,024	2,178	0,036	19,818		0,006		0,72	0,006
100,1	ТТК Бутерброд с сыром+	15,71	14,545/4,545/31,818	5,718	7,636	15,418	153,327	0,064	0,073	0,1	132,182	0,864
	Итого:	48,44	453,908	18,252	19,154	68,24	520,155	0,224	0,289	3,66	571,752	1,55
Завтрак 2ой												
0,28	Апельсины+	22,39	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
	Итого:	22,39	100	0,9	0,2	8,1	36,18	0,04	0,03	60	34	0,3
Обед												
311	Томаты консервированные с кожицей, порциями+	18,96	60	0,66	0,06	2,1	12	0,006	0,012	9	6	0,48
83,1	ТК № 83.1 Суп из овощей (рец. 135) Сб.2	8,13	200	1,43	3,09	8,12	66,04	0,05	0,04	6,8	16,2	0,54
220,1	ТТК Мясо для супа (говядина отварная)	8,17	10	2,6	1,68		25,4	0,005	0,016		3	0,16
0,13	ТТК Сметана в суп+	1,56	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	0,82	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
283,2	ТТК Тефтели из говядины с рисом (2 вариант)+	29,41	80	9,72	19,05	13,83	265,33	0,08	0,08	7,1	25,99	2,04
183	ТТК Соус сметанный+	1,02	20	0,28	0,813	1,173	14,8	0,007	0,007	0,007	4,413	0,033
103,1	ТТК Макароны изделия отварные+	7,54	150	12,25	4,32	74,87	229,36	0,23	0,09		28,11	1,63
0,44	ТТК Сок фруктовый+	10	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
0,1	Хлеб пшеничный+	0,9	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,45	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
	Итого:	87,96	770	31,057	30,468	143,599	808,945	0,487	0,32	30,29	150,547	7,017
Полдник												
281,1	Ряженка+	21,18	205	5,945	6,56	8,2	120,95	0,055	0,031	0,738	305,04	0,246
0,18	ТТК Вафли+	7,65	45	0,54	0,473	13,5	58,59	0,006	0,002		1,688	0,101
	Итого:	28,83	250	6,485	7,033	21,7	179,54	0,06	0,034	0,738	306,728	0,347
Ужин												
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	11,18	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
234,5	ТТК Рыба минтай припущенная+	31,57	80	21,16	1,03	0,068	96,11	0,7	0,1	1,82	39,29	0,56
325	ТТК Соус белый основной+	1,39	30	0,18	1,05	1,098	14,58	0,003	0,006		4,2	0,06
164,1	ТТК Картофель отварной+	12,14	130	2,583	3,051	19,942	124,401	0,121	0,087	10,721	13,017	1,092
34,1	ТТК Чай с лимоном+	2,24	200	0,1		15,2	61	0,003	0,003	2,9	8,2	0,907
0,1	Хлеб пшеничный+	0,9	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,45	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,01	Соль+	0,04	3								13,248	0,104
	Итого:	60,91	533	27,213	5,616	53,11	381,836	0,913	0,241	20,441	101,655	4,283
Питьевой режим												
0,34	Вода питьевая+	5,07	200								9	0,002
	Итого:	5,07	200								9	0,002
	Итого за день:	253,6	2 306,908	83,907	62,471	294,749	1 926,657	1,724	0,914	115,129	1 173,681	13,499

Стоимость рациона: 721,43 руб.
Стоимость по плану: 253,6 руб.
Стоимость за 10: 318,74 руб.

Повар:  / Ташбулатова З.М.
Врач(диетсестра):  / Кононенко Т.А.
Бухгалтер: / Макоклой М.В.

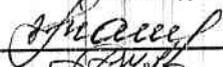
День: 2
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г САД
Возрастная категория: Дети Сад корп1.



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	C	Ca	Fe
Завтрак												
312.2	TK № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	11,69	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
3 216	Омлет с сыром	25,64	130	13,918	24,165	2,141	281,412	0,076	0,489	0,26	223,6	2,355
33	ТТК Чай с сахаром+	1,03	200	0,08	0,03	13,3	53		0,01	0,1	4,4	0,86
0,25	ТТК Батон нарезной+	2,7	30	2,28	0,27	14,01	68,898	0,048	0,018		6,9	0,57
	Итого:	41,06	420	17,418	29,805	34,071	474,41	0,134	0,547	4,56	259,5	4,205
Завтрак 2ой												
0,02	ТТК Бананы+	21,06	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
	Итого:	21,06	100	1,5	0,1	21	87,3	0,04	0,05	10	8	0,6
Обед												
216.1	TK № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	11,02	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
3 058	Борщ с картофелем	10,13	180	1,471	3,604	10,157	79,02	0,054	0,04	6,327	26,37	0,965
220.1	ТТК Мясо для супа (говядина отварная)	14,03	15	3,9	2,52		38,1	0,008	0,024		4,5	0,24
0,13	ТТК Сметана в суп+	1,92	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	0,84	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
3 282.5	Котлеты, биточки, шницели рубленные (из свинины, с водой)	23,64	70	7,289	22,426	10,185	272,125	0,306	0,07		11,725	1,129
528	ТТК Соус красный основной+	1,04	20	0,27	0,78	1,02	8,2	0,005	0,004	0,94	0,704	0,061
3 336.1	TK № 3336.1 Капуста тушеная (свежая) (рец. 336) Сб.1	8,35	100	1,653	2,587	7,54	60,08	0,02	0,027	13,727	44,36	0,647
3 313.5	TK № 3313.5 Каша перловая рассыпчатая (рец. 313) Сб.1	2,33	50	1,487	1,447	10,593	61,2	0,013	0,01		6,427	0,29
143.1	Напиток из плодов шиповника+	4,28	180	0,63		16,481	63,918	0,009	0,117	198	11,16	4,554
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,3	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
	Итого:	79,77	725	20,476	34,738	74,162	684,218	0,524	0,367	237,377	140,479	9,759
Полдник												
37.1	ТТК Молоко кипяченое+	31,36	190	5,51	4,75	9,12	102,6	0,048	0,152	0,988	209,38	0,095
3 458,02	Ватрушка из дрожжевого теста с повидлом	6,18	60	3,823	2,554	37,869	190,286	0,069	0,034	0,069	13,371	0,926
	Итого:	37,54	250	9,333	7,304	46,989	292,886	0,116	0,186	1,057	222,751	1,021
Ужин												
214.1	TK № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	14,63	50	0,65	0,05	2,45	12,85	0,042	0,042	100	4	0,25
236.1	ТТК Печень по – строгановски+	26,98	80	6,9	10,4	2,9	104,9	0,19		20,37	26,42	4,28
104.2	ТТК Картофельное пюре+	15,46	130	2,756	3,545	18,191	120,475	0,113	0,095	9,369	32,101	0,953
3 372.1	372.1 Компот из свежих плодов (Яблоки)	6,45	200	0,16	0,16	23,88	89,6	0,01	0,008	1,72	14,48	0,94
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,3	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,01	Соль+	0,05	3								13,248	0,104
	Итого:	65,76	503	13,256	14,59	62,973	406,52	0,423	0,174	131,459	102,449	7,788
Питьевой режим												
0,34	Вода питьевая+	5,07	200								9	0,002
	Итого:	5,07	200								9	0,002
	Итого за день:	250,26	2 198	61,983	86,537	239,195	1 945,334	1,238	1,325	384,452	742,18	23,374

Стоимость рациона: руб.
Стоимость по плану: 250,26 руб.
Стоимость за 10: 365,81 руб.

Шеф-повар:  / Ташбулатова З. М.
Медсестра:  / Кононенко Т. А.
Бухгалтер: / Макоклой М. В.

День: 3
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г САД
 Возрастная категория: Дети Сад корп1.

" УТВЕРЖДАЮ":



06 марта 2025 г.
 [Signature]

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												
150,1	ТТК Суфле творожное+	42,88	150	26,813	14,25	27,938	342	0,075	0,338	0,413	194,381	0,825
3 351	351 Соус молочный (сладкий)	4,4	30	0,583	1,356	3,977	30,45	0,008	0,022	0,098	18,813	0,051
3 391	Чай заварка	1	200	0,4	0,102	0,08	2,8	0,002	0,02	0,2	19,62	1,64
268	ТТК Бутерброды с маслом+	8,59	34,286/5,714	2,606	4,989	16,914	98,034	0,057	0,034		10,629	0,709
	Итого:	56,87	420	30,401	20,696	48,908	473,284	0,142	0,414	0,71	243,443	3,224
Завтрак 2ой												
0,29	Яблоко+	11,97	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
	Итого:	11,97	100	0,04	0,04	9,8	42,68	0,03	0,02	165	16	2,2
Обед												
215,1	ТК № 215.1 Огурцы свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	8,13	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,017	0,017	5	11,5	0,3
253,2	ТТК Суп картофельный с клецками+	7,77	200	2,752	3,816	18,248	118,4	0,088		9,224	20,432	0,832
300,2	Клецки+	3,18	25	1,461	1,383	6,044	42,502	0,02	0,034		17,221	0,159
239,1	ТТК 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+	0,84	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
505	Котлеты из куриной грудки (запеченные)	29,32	80	11,61	5,64	11,91	144,84	0,07		0,31	38,61	1,41
3 350	350. Соус молочный (для подачи к блюду)	2,77	20	0,411	104,84	1,418	16,76	0,005	0,015	0,065	13,176	0,039
106,1	ТТК Рис припущенный+	6,34	130	3,146	6,292	33,185	201,942	0,026	0,017		4,203	0,416
123,4	Компот из плодов сушеных+	3,64	180	1,35		35,294	138,204					
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,3	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
	Итого:	69,5	737	28,795	127,056	123,091	809,873	0,322	0,119	18,61	131,884	4,889
Полдник												
37,1	ТТК Молоко кипяченое+	33,01	200	5,8	5	9,6	108	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
351	Пирожки сдобные печеные с сердцем	17,02	50	6,433	4,133	17	130,942	0,051	0,067	1,458	9,692	1,942
	Итого:	50,03	250	12,233	9,133	26,6	238,942	0,101	0,227	2,498	230,092	2,042
Ужин												
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	11,02	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,04	0,02	15	8,4	0,54
112,2	ТТК Биточки рыбные+	23,28	80	14,6	2,3	8,2	109,8	0,07	0,1	1	47,66	0,64
3 151,1	Картофель, запеченный в сметанном соусе (354)	13,22	120	2,872	4,88	15,488	117,6	0,088	0,072	3,432	39,84	0,656
273,4	ТТК Напиток лимонный	2,64	160	0,08	0,008	14,048	56,8	0,004		4,256	4,688	0,107
0,1	Хлеб пшеничный+	0,89	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,3	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,01	Соль+	0,05	3								13,248	0,104
	Итого:	52,4	463	21,002	7,743	55,568	375,735	0,271	0,221	23,688	126,036	3,308
Питьевой режим												
0,34	Вода питьевая+	5,07	200								9	0,002
	Итого:	5,07	200								9	0,002
	Итого за день:	245,84	2 170	92,471	164,669	263,967	1 940,514	0,865	1,001	210,507	756,454	15,664

Стоимость рациона: руб.
 Стоимость по плану: 245,84 руб.
 Стоимость за 10: 365,81 руб.

Шеф-повар: [Signature] / Ташбулатова З. М.
 Медсестра: [Signature] / Кононенко Т. А.
 Бухгалтер: / Макоклой М. В.

День: 4
 Неделя: 2
 Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г САД
 Возрастная категория: Дети Сад корп1.



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		В1	В2	С	Ca	Fe
	Завтрак											
269	Каша «Янтарная»+	21,4	200	8,48	21,86	10,16	269,7	0,21		1,31	139,23	1,26
35,1	Кофейный напиток+	17,91	200	2,5	1,6	14,316	77,26	0,06	0,25	1,15	40,86	0,59
268	ТТК Бутерброды с маслом+	7,04	30/5	2,28	4,365	14,8	85,78	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	46,35	435	13,26	27,825	39,276	432,74	0,32	0,28	2,46	189,39	2,47
	Завтрак 2ой											
0,44	ТТК Сох фруктовый+	10	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Итого:	10	200	1	0,2	27,6	107,28	0,04	0,02	4	40	0,8
	Обед											
214,1	ТК № 214.1 Перец сладкий свежий порциями (без номера) Сб. 1994 г.	23,28	50	0,65	0,05	2,45	12,85	0,042	0,042	100	4	0,25
3 067	Щи из свежей капусты с картофелем	6,65	200	1,392	3,908	6,786	67,8	0,036	0,648	14,772	34,66	0,636
239,1	ТТК Мясо для супа (кури)+	6,54	11	5,267	5,038	0,062	66,528	0,029		0,746	7,819	0,462
0,13	ТТК Сметана в суп+	1,56	8	0,24	0,8	0,22	9,04		0,02	0,05	7,2	0,02
222	Зелень в суп+	0,82	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
251,1	Азу с говядиной+	74,1	200	10,913	14,652	14,626	260,661	0,183		26,983	35,461	2,87
203,1	ТТК Напиток брусничной+	12,6	180	0,09		22,41	71,262			1,35	8,532	0,144
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	2,9	50	3,3	0,6	17,1	88,51	0,09	0,04		17,5	1,95
	Итого:	128,45	701	21,939	25,068	63,787	577,651	0,38	0,756	147,234	122,605	6,385
	Полдник											
0,24	ТТК Йогурт+	23,22	210	6,09	6,72	8,4	123,9		0,052	1,05	217	0,175
0,14	ТТК Печенье+	4,8	40	3,36	5,31	33,48	195,38	0,034	0,024		13,04	0,944
	Итого:	28,02	250	9,45	12,03	41,88	319,28	0,034	0,076	1,05	230,04	1,119
	Ужин											
180,1	ТТК Вареники ленивые+	46,77	180	22,2	21,396	31,44	408,15	0,09	0,36	0,3	196,32	1,17
3 006	Масло	8,68	10	0,08	7,25	0,13	66	0,001	0,012		2,4	0,02
133	Кисель из плодов шиповника+	3,47	190	0,285		24,046	102,049		0,038	33,44	8,313	1,767
0,25	ТТК Батон нарезной+	4,5	50	3,8	0,45	23,35	114,83	0,08	0,03		11,5	0,95
0,01	Соль+	0,04	3								13,248	0,104
	Итого:	63,46	433	26,365	29,096	78,966	691,029	0,171	0,44	33,74	231,781	4,011
	Питьевой режим											
0,34	Вода питьевая+	5,07	200								9	0,002
	Итого:	5,07	200								9	0,002
	Итого за день:	281,35	2 219	72,014	94,219	251,509	2 127,98	0,945	1,572	188,484	822,816	14,787

Стоимость рациона: 721,43 руб.
 Стоимость по плану: 281,35 руб.
 Стоимость за 10: 318,74 руб.

Повар:  / Ташбулатова З.М.
 Врач(диетсестра): / Кононенко Т.А.
 Бухгалтер: / Макоклой М.В.

День: 5
Неделя: 2
Сезон: ВЕСНА- ЛЕТО 2025 г САД
Возрастная категория: Дети Сад кооп.1.



Примерное двухнедельное цикличное меню

№ рецептуры	Применение 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												
312,2	ТК № 312.2 Икра кабачковая консервир. порц. (без номера) Сб. 1994 г.	9,79	60	1,14	5,34	4,62	71,1	0,01	0,03	4,2	24,6	0,42
15,1	ТТК Омлет натуральный+	11,34	140	14	14,35	2,8	195,65	0,07	0,385	0,21	95,48	2,24
33	ТТК Чай с сахаром+	1,04	200	0,08	0,03	13,3	53		0,01	0,1	4,4	0,86
268	ТТК Бутерброды с маслом+	7,04	30/5	2,28	4,365	14,8	85,78	0,05	0,03		9,3	0,62
	Итого:	29,21	435	17,5	24,085	35,52	405,53	0,13	0,455	4,51	133,78	4,14
Завтрак 2ой												
0,23	Груша+	18,87	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
	Итого:	18,87	100	0,4	0,03	9,5	40,55	0,02	0,03	5	19	2,3
Обед												
3 054,1	ТК № 3054.1 Икра свекольная (реп. 54) Сб.1	5,26	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	0,02	4,03	22,94	1,06
88,1	ТТК Суп картофельный с мясными фрикадельками+	7,22	200	1,904	1,4	14	79,704	0,08	0,053	7,408	16,528	0,848
71,1	ТТК Фрикадельки мясные+	11,76	20	5,264	2,464	0,232	43,96	0,016	0,04	0,104	4,064	0,328
222	Зелень в суп+	0,82	2	0,087	0,02	0,133	1		0,007	3,333	7,433	0,053
3 277	Гуляш из отварного мяса	40,53	70	9,026	7,131	2,293	109,375	0,022	0,061	0,486	16,275	0,691
204,1	ТТК Гречка рассыпчатая+	11,3	130	4,108	8,19	28,6	205,747	0,208	0,113		16,943	3,978
508	Напиток витаминный Витошка	7,14	170			14,365	68	0,255		17		
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,45	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,1	Хлеб пшеничный+	0,9	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
	Итого:	86,38	692	24,588	22,4	82,575	646,541	0,67	0,322	32,361	96,384	8,219
Полдник												
302,1	Сырная палочка+	11,43	50	6,14	18,31	24,91	289,2	0,069	0,069	0,11	97,22	0,589
37,1	ТТК Молоко кипяченое+	14,11	200	5,8	5	9,6	108	0,05	0,16	1,04	220,4	0,1
	Итого:	25,54	250	11,94	23,31	34,51	397,2	0,119	0,229	1,15	317,62	0,689
Ужин												
216,1	ТК № 216.1 Помидоры свежие порциями (без номера) Сб. 1994 г.	12,75	50	0,55	0,1	1,9	10,7	0,033	0,017	12,5	7	0,45
246,5	ТТК Сёмга, запеченная с картофелем по-русски+	139,2	180	9,234	6,102	14,805	151,2			18,837	61,722	1,386
139,1	Напиток клюквенный+	12,6	180	0,09		18,817	71,289	0,009	0,009	3,375	3,582	0,198
0,1	Хлеб пшеничный+	0,9	15	1,14	0,135	7,002	34,44	0,024	0,009		3,45	0,285
0,09	ТТК Хлеб ржаной+	1,45	25	1,65	0,3	8,55	44,255	0,045	0,02		8,75	0,975
0,01	Соль+	0,04	3								13,248	0,104
	Итого:	166,94	453	12,664	6,637	51,074	311,884	0,111	0,055	34,712	97,752	3,398
Питьевой режим												
0,34	Вода питьевая+	5,07	200								9	0,002
	Итого:	5,07	200								9	0,002
	Итого за день:	332,01	2 130	67,092	76,462	213,179	1 801,705	1,05	1,091	77,733	673,536	18,748

Стоимость рациона: 721,43 руб.
Стоимость по плану: 332,01 руб.
Стоимость за 10: 318,37 руб.

Повар: Ташбулатова З.М.
Врач(диетсестра): Кононенко Т.А.
Бухгалтер: Макоклой М.В.