

2025г.

2025г.



г. Качканар

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	150	3,3	2,88	10,8	90		0,48	19,8			82,15		0,43
2	Бутерброд с повидлом_ 10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
Итого за Завтрак			5,45	5,72	36,84	228,63	0,1	1,72			215,39		31,94	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_ в/у	150	3,23	2,94	27,66	126,34	0,07	9,23		0,11	7,88	39,26	13,71	0,51
234	Биточки рыбные из кеты_	50	5,5	7,85	5,4	124,5		0,32	8,22			55,2		
205	Рис с овощами_ в/у	110	3,8	4,39	20,93	138,16	0,06	1,99			14,22	37,32		
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
348	Компот из изюма_	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			15,08	16,57	94,15	570,92		11,59	14,98	0,11	42,7	19	20,03	
Полдник														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_ в/у	110	7,59	6,49	15,62	157,3	0,11	8,25	8,8		18,37	124,59		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			16,5	14,05	68,92	475,85		9,93	32,87	0,04	155,84		38,16	
Итого за день			37,78	36,49	218,21	1351,6		38,24	83,93	0,15	12	319,47	6	12,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	160	3,87	4,5	20,5	181,86				0,07	5	24,22	14	0,16
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			6,37	12,6	50,14	382,36	0,15	0,02		0,07	45,75	38	14,17	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная в/у	40	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,02	4,32		0,06	5,07	16,56	6,99	0,24
274	Зразы рубленые	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			20,92	24,53	103,86	700,74		10,33	12,46	0,7	58,64		166,81	
Полдник														
	Котлета "Дружба"	50	7,3	10,8	6,95	100,5	0,04	0,5	13,16		18,5	88,32		
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
330	Соус белый основной	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
352,04	Напиток "Витощка Лайт"	180			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			16,11	17,8	55,49	438,65		20,52	177,04	3,44	152,6		21,52	
Итого за день			44,2	55,73	229,09	1615,75		50,87	189,5	4,61	5	553,99	14	12,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	160	9,9	10,68	49,53	236,16								0,7
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,12
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26
15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33		17,18		0,05	10,5		50	30	2,75	0,05
Итого за Завтрак			14,87	14,52	68,7	368,25	0,19	1,23			255,11		19,01	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	150	0,06	0,03	7,42	28,97								0,24
Итого за 2-ой завтрак			0,06	0,03	7,42	28,97					12,69	7	9	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	40	1,89	1,89	5,02	44,36	0,01	6,62		0,03	8,51	2,48	0,84	0,58
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" _в/у	150	1,14	1,56	6,99	49,47	0,06	4,78			267,77	32,29	13,14	0,51
	Суфле из печени с рисом_	50	10,46	7,92	1,92	133,65	0,15	6,4	4		14,3	195,6	18,2	20
312	Пюре картофельное _в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		0,08	9,38	54,56	21,64	0,88
352	Кисель "Витошка" _	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			17,77	15,45	81,79	533,67		36,59	101,5	1,87	45		59,94	
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	10,81	18,82	15,21	224,62	0,1	0,22			77,77	170,34	12,16	2,02
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			19,65	25,38	82,85	589,67		1,49	25,87	0,32	227,05		64,34	
Итого за день			52,35	55,38	240,76	1520,56		39,31	137,87	2,19	45	713,84		27,57

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	5,04	4,16	25,52	160								
377	Чай с лимоном_	180	0,2	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			7,66	12,24	55,56	363,02	0,13	2,45			56,8		6,88	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41			20,49	22,5	10,77	0,51
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом_	80	9,82	8,23	16,45	179	0,06	13,55	27,7		52,44	124,32		
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			14,08	14,04	73,54	473,55	0,17	25,17		0,5	106,92		49,78	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	20,49	26,01	22,07	207,72		0,35	50,63			167,61		0,49
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			24,47	28,7	70,18	439,88	0,1	1,93			282,18		40,49	
Итого за день			47,01	55,78	218,88	1370,45		49,55	106,59	0,9		482,51		8,63

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	150	3,8	4,4	18,41	128,3	0,06			0,3	85,24	111,14	74,6	0,68
382,01	Какао на молоке"	180	6,03	3,06	18,9	128,7		0,47						1,08
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			16,33	16,16	51,51	418		0,58		0,3	310,84		107,46	
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
Итого за 2-ой завтрак			0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
Обед														
	Икра кабачковая_тк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	150	2,25	8,4	15	147,75	0,02	12			21,52	20,14	8,51	0,34
15	Котлета "Ассорти"_	50	1,63	1,57	0,29	21,93		0,09	1,56		1	1,05	1	0,19
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			10,74	17,71	74,36	541,67		16,5	1,56	1,28	52,62		22,81	
Полдник														
143	Рагу из овощей_в/у	110	1,04	1,62	6,27	40,18	0,03	7,32	26,92		21,75	26,33	8,2	0,24
1	Манник	50	1,39	1,81	16,56	87,26	0,02	0,02	4,08	0,16	5,54	10,75	2,13	0,11
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	180			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			6,93	6,13	50,83	283,94	0,49	27,34	188,12	3,6	152,37		31,65	
Итого за день			34,51	40,12	203,15	1351,46		44,87	250,18	5,45	1	407,47	1	5,19

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	150	12,68	16,06	48,93	298,05								
378	Чай с молоком	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
3	Бутерброд с сыром 10/10	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			20,45	26,2	79,05	540,96	0,08	1,31			254,46		23,78	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,02	4,32		0,06	5,07	16,56	6,99	0,24
274	Зразы рубленные	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
348	Компот из изюма	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			20,28	21,5	101,95	668		5,47	12,46	0,62	43,68	19	158,26	
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	10,81	18,82	15,21	224,62	0,1	0,22			77,77	170,34	12,16	2,02
428,01	Булочка Малютка	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			19,78	23,26	70,32	523,62		0,98	20		203,74		34,94	
Итого за день			61,31	71,76	270,92	1826,58		27,76	100,46	1,02	13	745,72	6	13,77

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

гва
Fe
15

0,37
0,49

4,4

0,24
0,35
4,55
0,03
0,06
0,39

2,02
0,25
0,1
0,52

13,77

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	160	14,04	19,5	52,28	195,9	0,06	0,86	43,22		99,9	88,06	15,13	0,38
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			16,54	27,6	81,92	396,4	0,19	0,88	43,22		144,35	90,58	21,2	1,45
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
108	Суп картофельный с клецками в/у	150	2,13	2,76	11,28	86,55	0,08	3,45	12,83		20,04	43,34	15,21	0,71
15	Котлета "Ассорти"	50	1,63	1,57	0,29	21,93		0,09	1,56		1	1,05	1	0,19
139	Капуста тушенная	110	7,83	7,83	21,4	138,73	0,04	18,92			65,12	45,1	23,1	0,92
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			13,56	12,52	68,86	396,31		23,61	14,19	0,02	95,64		45,99	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена	130	6,28	7,64	28,32	191,98								
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	180			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
406	Ватрушка с повидлом	50	39,2	14,9	330,4	1614,7		33,1		0,6		36,6		7,2
Итого за Полдник			49,98	25,24	386,72	1963,18	0,64	53,1		4,04	183,08		52,72	
Итого за день			80,83	65,51	555,8	2832,09	1,06	92,59	214,53	4,06	433,57	355,84	137,91	12,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	150	4,73	3,9	23,93	150								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,12
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
Итого за Завтрак			8,46	7,71	48,42	297,63	0,06	1,2			116,84		14,64	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	40	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0,46
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	150	1,28	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,77	32,3	13,14	0,51
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,43
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		0,08	9,38	54,56	21,64	0,88
352	Кисель "Витошка"__	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			7,93	12,34	89,38	527,66		27,8	103,5	2,27	320,66		63,95	
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	130	12,66	14,64	40,38	325,47	0,07	3,91	12,66		30,11	113,96		
377	Чай с лимоном_	180	0,2	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			17,36	17,37	67,89	479,99	0,15	7,1	32,66		167,54	207,79	23,4	0,95
Итого за день			34,55	38,22	225,29	1399,28		56,1	143,44	2,67	45	515,02		16,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

эства

Fe

15

0,12

8,04

4,4

0,46

0,51

0,43

0,88

0,06

0,39

0,33

0,52

0,1

0,95

16,24

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,46
382,01	Какао на молоке"	180	6,03	3,06	18,9	128,7		0,47						1,08
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			11,97	14,18	46,55	371,2	0,23	0,98			235,17		45,3	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	150	0,06	0,03	7,42	28,97								0,24
Итого за 2-ой завтрак			0,06	0,03	7,42	28,97					12,69	7	9	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41			20,49	22,5	10,77	0,51
43 452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным) в/у	150	23,4	25,8	41,55	522		16,05		0,24	9	81,48	21	1,95
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			26,82	29,05	93,26	771,69		20,94		0,51	82,95	178	65,09	3
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	20,49	26,01	22,07	207,72		0,35	50,63			167,61		0,49
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			25,8	28,89	93,2	539,3	0,12	2,47		0,32	299,12		61,24	
Итого за день			64,65	72,15	240,43	1711,16		24,39	95,05	0,83	9	481,96	21	7,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества* (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	150	9,29	10,01	46,43	221,4								0,66
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			17,06	20,15	76,55	464,31	0,19	1,31			336,93		23,33	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	3	5,4	27,6	129,6		6,9		0,14		51,3		1,21
371	Гренки_	10	1,2	0,2	6,3	31,5								
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
205	Рис с овощами_в/у	110	3,8	4,39	20,93	138,16	0,06	1,99			14,22	37,32		
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
Итого за Обед			16,23	24,98	101,61	628,86	0,32	17,18		0,41	61,36	70	43,97	1
Полдник														
467	Тефтели рыбные_	50	5,59	2,34	6,5	70,84	0,09	1,5	9,25		19,75	65,19	5,41	0,5
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		0,08	9,38	54,56	21,64	0,88
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			12,45	8,83	69,33	389,68	0,31	21,04	29,25	0,08	154,21	212,27	49,64	2,25
Итого за день			46,54	54,76	267,99	1576,85		59,53	97,25	0,89	3	531,66	8	10,61
Среднее за период			50,37	54,59	266,96	1655,58	0,82	48,32		2,28	533,71	34	158,17	
Итого за период			503,73	546,9	2669,62	16555,78	8,17	483,21		22,77	5337,14	338	581,74	4

Составил

Калькулятор

Утвердил



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

вства?

Fe

15

0,66

0,37

0,49

4,4

0,51

1,21

0,4

0,03

0,23

0,06

1

0,5

0,88

0,25

0,52

0,1

2,25

10,61

7

74 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	170	3,74	3,26	12,24	102		0,54	22,44			93,1		0,49
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,06
378	Чай с молоком_	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
Итого за Завтрак			6,47	6,96	45,11	278,09	0,12	1,93			242,91		36,64	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	180	3,88	3,53	33,19	151,61	0,08	11,08		0,13	9,46	47,11	16,45	0,61
234	Биточки рыбные из кеты_	70	7,7	10,99	7,56	174,3		0,45	11,51			77,28		
205	Рис с овощами_в/у	130	4,49	5,19	24,73	163,28	0,07	2,35			16,81	44,1		
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
348	Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			19,81	21,33	119,95	735,01		13,94	18,27	0,13	52,94	23	25,23	1
Полдник														
6.09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	130	8,97	7,67	18,46	185,9	0,13	9,75	10,4		21,71	147,24		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			17,89	15,24	73,26	510,45		11,43	34,47	0,04	159,18		38,3	
Итого за день			45,07	43,71	260,28	1614,99		45,3	96,1	0,17	14	713,08	8	16,82

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	4,11	4,79	21,79	193,22				0,08	6	25,74	14	0,17
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			6,62	12,9	52,93	399,72	0,16	0,02		0,08	45,84	40	14,81	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,91	95,55	0,03	5,19		0,07	6,09	19,87	8,39	0,29
274	Зразы рубленные_	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			27	32,31	132,9	907,78		13,09	17,44	0,85	76,22		201,63	
Полдник														
	Котлета "Дружба"_	70	10,22	15,12	9,73	140,7	0,06	0,7	18,42		25,9	123,65		
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,36	3,82				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			20,56	22,82	68,19	539,68		22,88	197,54	3,82	163,19		25,18	
Итого за день			54,98	68,83	273,62	1941,18		55,99	214,98	5,15	6	665,36	14	14,29

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92								0,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
Итого за Завтрак			17,93	16,89	78,19	434,29	0,23	1,43			325,81		26,82	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,07	0,04	8,9	34,76								0,29
Итого за 2-ой завтрак			0,07	0,04	8,9	34,76					15,23	8	10,8	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	2,36	2,36	6,27	55,45	0,01	8,27		0,04	10,64	3,1	1,05	0,73
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	180	1,37	1,87	8,39	59,37	0,07	5,71			321,33	38,75	15,77	0,61
	Суфле из печени с рисом_	70	14,64	11,08	2,68	187,11	0,21	8,96	5,6		20,02	273,84	25,48	28
312	Пюре картофельное в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	64,48	25,58	1,04
352	Кисель "Витошка"_	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,34	60			
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			24,22	20,29	107,04	706,31		45,18	135,8	2,48	60		76,46	
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			21,78	28,34	91,12	650,61		1,59	26,07	0,36	241,88		70,08	
Итого за день			64	65,56	285,25	1825,97		48,2	182,67	2,84	60	375,95		37,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	180	5,67	4,68	28,71	180								
377	Чай с лимоном_	200	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			8,32	12,76	60,3	389,3	0,13	2,72			58,17		7,11	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная_ в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,63
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,61
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом_	100	12,28	10,29	20,56	223,75	0,08	16,94	34,62		65,55	155,4		
330	Соус белый основной_	40	0,56	2	2,36	29,64		0,04	13,52		10,92	9,12	0,4	0,04
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			18,38	18,28	96,73	621,05	0,23	31,23		0,6	136,77		61,99	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	23,64	30,02	25,47	239,67		0,41	58,42			193,39		0,57
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			28,43	32,82	79,88	501,83	0,13	2,01			308,17		47,48	
Итого за день			55,93	64,66	256,51	1606,18		55,96	128,36	1		558,47		9,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18.04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	170	4,31	4,99	20,87	145,41	0,06			0,34	96,61	125,96	84,55	0,77
332.01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
3.05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			17,51	17,09	56,07	449,41		0,63		0,34	331,81		120,01	
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Обед														
	Икра кабачковая_тк	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	2,7	10,08	18	177,3	0,02	14,4			25,83	24,17	10,21	0,41
15	Котлета "Ассорти"_	70	2,28	2,2	0,41	30,7		0,13	2,18		1	1,47	1	0,27
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			13,99	22,25	96,2	690,98		20,33	2,18	1,61	66,21		29,52	
Полдник														
143	Рагу из овощей_в/у	130	1,23	1,92	7,41	47,48	0,04	8,65	31,81		25,7	31,12	9,69	0,28
1	Манник	50	1,39	1,81	16,56	87,26	0,02	0,02	4,08	0,16	5,54	10,75	2,13	0,11
352.04	Напиток "Витощка Лайт"_	200			16	65	0,4	21,4	152,36	3,82				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			7,92	6,53	58,37	321,74	0,56	30,83	208,25	3,98	158,86		36,8	
Итого за день			40,03	46,01	242,37	1591,55		52,33	271,23	6,25	1	442,84	1	6,28

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	170	14,37	18,2	55,45	337,79								
378	Чай с молоком	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
3,05	Бутерброд с сыром 20/10	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			22,28	28,5	87,34	589,8	0,08	1,44			267,3		25,38	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	180	5,27	3,41	14,91	95,55	0,03	5,19		0,07	6,09	19,87	8,39	0,29
274	Зразы рубленые	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
348	Компот из изюма	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			26,18	28,52	130,36	865,95		7,07	17,44	0,75	57,6	23	190,99	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
428,01	Булочка Малютка	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			21,45	26,16	74,16	564,18		1,01	20		215,7		36,95	
Итого за день			70,71	83,98	311,46	2113,93		29,52	106,44	1,15	15	347,09	8	15,3

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

щества

Fe

15

1

0,41

0,49

1,04

4,4

0,29

0,49

5,38

0,06

0,12

0,52

99 1

0,3

2,33

0,28

0,1

0,52

15,39

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	170	14,92	20,72	55,55	208,15	0,07	0,92	45,93		106,15	93,57	16,07	0,4
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,2
104	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,8
Итого за Завтрак			17,43	28,83	86,69	414,65	0,2	0,94	45,93		150,6	96,37	22,28	1,5
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
108	Суп картофельный с клецками в/у	180	2,56	3,31	13,54	103,86	0,07	4,14	15,16		24,05	52,01	18,25	0,8
15	Котлета "Ассорти"	70	2,28	2,2	0,41	30,7		0,13	2,18		1	1,47	1	0,2
139	Капуста тушеная в/у	130	9,25	9,25	25,24	163,95		0,67		0,02	2,49	4,81	1,97	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,2
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5
Итого за Обед			17,19	15,34	88,77	507,91		6,32	17,34	0,04	40,89		30,79	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена	150	7,25	8,81	32,68	221,51								
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,36	3,82				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
406	Ватрушка с повидлом	50	39,2	14,9	330,4	1614,7		33,1		0,6		36,6		7,2
Итого за Полдник			50,95	26,41	392,68	1999,21	0,68	55,24		4,42	183,08		52,72	
Итого за день			86,47	70,76	590,1	3013,21	1,14	80,5	235,63	4,46	387,17	340,26	127,39	12,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	170	5,36	4,42	27,12	170								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,06
Итого за Завтрак			9,85	9,2	58,27	356,09	0,08	1,35			131,24		17,06	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,54	1,96	14,24	108	0,06	5,7			321,33	38,76	15,77	0,61
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	2	5	6,51	113,02		0,7	8,4	0,52		129,01		0,6
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	64,48	25,58	1,04
352	Кисель "Витошка"_	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,34	60			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
Итого за Обед			10,57	15,77	116,7	688,83		33,32	138,4	3,04	391,36		81,06	
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	150	14,61	16,89	46,59	375,54	0,08	4,51	14,61		34,74	131,49		
377	Чай с лимоном_	200	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			20,14	19,72	80,45	560,34	0,18	7,99	34,61		176,08	225,75	27,29	1,25
Итого за день			41,36	45,49	275,02	1699,26		62,66	183,93	3,44	60	603,6		21,31

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Д-с 3-7 лет г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

Щества	Fe
15	
0,13	
12,06	
4,4	
0,58	
0,61	
0,6	
1,04	
0,52	
0,12	
21,31	

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	170	3,74	3,26	12,24	102		0,54	22,44			93,1	
120	"Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52					
120	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8
Итого за Завтрак			12,86	14,71	49,37	391,5	0,23	1,06			251,29		48,9
2-ой завтрак													
140	Компот из клубники_	180	0,07	0,04	8,9	34,76							
Итого за 2-ой завтрак			0,07	0,04	8,9	34,76					15,23	8	10,
Обед													
132	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,9
452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным)_в/у	200	31,2	34,4	55,4	696		21,4		0,32	11	108,64	28
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,
4	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2							
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,3
Итого за Обед			36,04	38,44	123,96	1026,11		27,27		0,64	106,57	238	83,
Полдник													
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	23,64	30,02	25,47	239,67		0,41	58,42			193,39	
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,8
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	0,08	0,08			10,16		14,
Итого за Полдник			30,62	33,12	109,73	633,63	0,17	2,63		0,36	329,25		73,
Итого за день			79,59	86,31	291,96	2086		30,96	104,66	1	11	549,03	21

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92								0,75
378	Чай с молоком_	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			18,43	21,65	84,51	502,93	0,21	1,44			360,76		24,87	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,63
102	Суп картофельный с бобовыми в/у	180	3,6	6,48	33,12	155,52		8,28		0,17		61,56		1,45
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
205	Рис с овощами в/у	130	4,49	5,19	24,73	163,28	0,07	2,35			16,81	44,1		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			24,01	33,42	145,17	894,87	0,45	21,31		0,51	82,93	97	62,71	1
Полдник														
467	Тефтели рыбные_	70	7,83	3,28	9,1	99,18	0,13	2,1	12,95		27,65	91,27	7,57	0,7
312	Пюре картофельное в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	64,48	25,58	1,04
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
Итого за Полдник			15,92	10,56	84,73	478,36	0,39	25,08	32,95	0,1	166,35	248,55	59,54	2,9
Итого за день			59,16	66,43	334,01	1970,16		67,83	101,95	1,01	5	302,05	11	12,57
Среднее за период			59,73	64,17	312,58	1946,24	0,98	52,93		2,65	587,81	44	182,93	1
Итого за период			597,3	641,74	3120,58	19462,43	9,82	529,25		26,47	5878,07	437	829,34	7

Составил

Калькулятор

Для
документов
М.П.

Утвердил



Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
11 (Одинанадцать) листов
Росенбах Г.О.