

Согласовано:  
МДОУ «ЦПР-ДС «Улыбка»  
/А.А. Лещёва /

2025г.

Утверждаю:  
ИП Седышев В.И.  
/В.И. Седышев/

2025г.

*Ознакомлена  
законучащий лицо  
сад "Улыбка"  
МДОУ ЦПР-ДС  
"Улыбка"*

*дата 13.01.2016 г.*



# Основное двухнедельное меню горячего питания в дошкольных учреждениях для детей в возрасте 1-3 года, 3-6 лет

Сезон: Осень-Зима-Весна-Лето

*Разработано согласно сборнику рецептур, на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях.*

*Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян,*

*Дели Плюс, 2016г.*

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9			113,95	83,52	13,87
<b>Итого за Завтрак</b>			5,45	5,72	36,84	228,63	0,1	1,72				215,39		31,94
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15				10,5	48	18
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15				10,5	48	18
<b>Обед</b>														
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
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
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
<b>Итого за Обед</b>			15,08	16,57	94,15	570,92		11,59	14,98	0,11	42,69	19	20,03	
<b>Полдник</b>														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	110	1,74	1,48	3,57	35,99	0,04	1,89	2,02		4,2	28,51		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92			0,04	1,32	1,44	1,24
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
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20			120	90	14
<b>Итого за Полдник</b>			6,52	5,27	32,16	204,91	0,12	3,57	22,02	0,04	130,6	122,47	23,83	0,93
<b>Итого за день</b>			27,8	27,71	181,45	1080,66		31,88	73,08	0,15	12	480,76	6	11,5

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	160	3,87	4,5	20,5	181,86				0,06	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
<b>Итого за Завтрак</b>			6,37	12,6	50,14	382,36	0,15	0,02		0,06	45,75	38	14,17	
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
<b>Обед</b>														
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 варианта)	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
<b>Итого за Обед</b>			20,92	24,53	103,86	700,74		10,33	12,46	0,7	58,64		166,81	
<b>Полдник</b>														
	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 "Витошка 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
<b>Итого за Полдник</b>			16,11	17,8	55,49	438,65		20,52	177,04	3,44	152,6		21,52	
<b>Итого за день</b>			44,2	55,73	229,09	1615,75		50,87	189,5	4,6	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**

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	5,04	4,16	25,52	160								
377	Чай с лимоном_	180	0,19	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
<b>Итого за Завтрак</b>			7,65	12,24	55,56	363,02	0,13	2,45			56,8		6,88	
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
<b>Обед</b>														
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_	120	9,43	7,9	15,79	171,84	0,06	13,01	26,58		50,34	119,34		
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)_	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
<b>Итого за Обед</b>			13,97	14,71	74,06	481,21	0,17	24,65		0,5	110,28		49,98	
<b>Полдник</b>														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	20,49	26,01	22,07	207,73		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
<b>Итого за Полдник</b>			24,47	28,7	70,18	439,89	0,1	1,93			282,18		40,49	
<b>Итого за день</b>			46,89	56,45	219,4	1378,12		49,03	112,23	0,9		482,09		8,65

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

ства	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Fe	15	1 2	3 4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
0,33	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
0,82	382,01	Какао на молоке"	180	6,03	3,06	18,9	128,7		0,47						1,08
3	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	
<b>2-ой завтрак</b>															
4,4	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
<b>Обед</b>															
0,51	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	15	Котлета "Ассорти"	50	1,63	1,57	0,29	21,93		0,09	1,56		1	1,05	1	0,19
199	199	Пюре из бобовых с маслом	110	9,75	4,79	23,22	178,1	0,21		20,96		80,95	216,41		
349	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				15,6	15,12	74,4	496,88		13,24	22,52	0,02	112,95		16,19	
<b>Полдник</b>															
143	143	Рагу из овощей в/у	110	8,46	13,13	50,94	326,49	0,28	59,47	218,69		176,69	213,95	66,62	1,93
1	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	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				14,35	17,64	95,5	570,25	0,74	79,49	379,89	3,6	307,31		90,07	
Итого за день				46,79	49,04	247,86	1592,98		93,76	462,91	4,19	1	773,06	1	6,57

## 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			20,45	26,2	79,05	540,96	0,08	1,31			254,46		23,78	
<b>2-ой завтрак</b>														
	[Фрукт свежий*]	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая_ттк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
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 варианта)	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
<b>Итого за Обед</b>			21,04	25,06	105,03	715,6		8,27	12,46	1,86	60,08	19	164,26	
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			19,78	23,26	70,32	523,62		0,98	20		203,74		34,94	
<b>Итого за день</b>			62,07	75,32	274	1874,18		30,56	100,46	2,26	13	760,52	6	14,05

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			16,54	27,6	81,92	396,4	0,19	0,88	43,22		144,35	90,58	21,2	1,45
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
<b>Обед</b>														
108	Суп картофельный с клецками_в/у	150	2,13	2,76	11,28	86,55	0,06	3,45	12,63		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
<b>Итого за Обед</b>			13,56	12,52	68,86	396,31		23,61	14,19	0,02	95,64		45,99	
<b>Полдник</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена	130	6,28	7,64	28,32	191,98								
52,04	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
<b>Итого за Полдник</b>			49,98	25,24	386,72	1963,18	0,64	53,1		4,04	183,08		52,72	
<b>Итого за день</b>			80,83	65,51	555,8	2832,09	1,06	92,59	214,53	4,06	433,57	355,84	137,91	12,52

Пр  
Ра

## 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Завтрак</b>												
173	Каша вязкая молочная пшеничная	150	4,73	3,9	23,93	150						
379	Кофеинный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81
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
<b>Итого за Завтрак</b>			8,46	7,71	48,42	297,63	0,06	1,2			116,84	
<b>2-ой завтрак</b>												
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	
<b>Обед</b>												
75	Икра свекольная_в/у	40	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	150	1,28	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,77	32,3
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		0,08	9,38	54,56
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						
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81	
<b>Итого за Обед</b>			7,93	12,34	89,38	527,66		27,8	103,5	2,27	320,66	
<b>Полдник</b>												
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	0,19	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08	
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90
<b>Итого за Полдник</b>			17,35	17,37	67,89	479,99	0,15	7,1	32,66		167,54	207,79
<b>Итого за день</b>			34,54	38,22	225,29	1399,28		56,1	143,44	2,67	45	515,02

Ит  
Ит  
Сре  
Ит

## 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,63		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
<b>Итого за Завтрак</b>			11,97	14,18	46,55	371,2	0,22	0,98			235,17		45,3	
<b>2-ой завтрак</b>														
54,9	Компот из клубники	150	0,06	0,03	7,42	28,97								0,24
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,06	0,03	7,42	28,97					12,69	7	9	
<b>Обед</b>														
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
<b>Итого за Обед</b>			26,82	29,05	93,26	771,69		20,94		0,51	82,95	178	65,09	3
<b>Полдник</b>														
501	Запеканка из творога с печеньем	130	20,49	26,01	22,07	207,73		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
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,74	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
<b>Итого за Полдник</b>			25,8	28,89	93,21	539,31	0,12	2,47		0,32	299,12		61,24	
<b>Итого за день</b>			64,65	72,15	240,44	1711,17		24,39	95,05	0,83	9	481,97	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

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
174	Каша вязкая молочная ячневая_	150	9,29	10,01	46,43	221,4							
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,
<b>Итого за Завтрак</b>			17,06	20,15	76,55	464,31	0,19	1,31			336,93		23
<b>2-ой завтрак</b>													
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		1
<b>Обед</b>													
75	Икра морковная_в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36	
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	3	5,4	27,6	129,6		6,9		0,14		51,3	
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
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,
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1							
<b>Итого за Обед</b>			16,23	24,98	101,61	628,86	0,32	17,18		0,41	61,36	70	43,
<b>Полдник</b>													
467	Тефтели рыбные_	50	5,59	2,34	6,5	70,84	0,09	1,5	9,25		19,75	65,19	5,4
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,
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,3
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14
<b>Итого за Полдник</b>			12,45	8,83	69,33	389,68	0,31	21,04	29,25	0,08	154,21	212,27	49,
<b>Итого за день</b>			46,54	54,76	267,09	1576,85		59,53	97,25	0,89	3	531,66	8
<b>Среднее за период</b>			50,67	55,03	268,12	1658,16	0,84	52,8		2,27	554,69	34	162,
<b>Итого за период</b>			506,66	550,27	2681,19	16581,64	8,42	528,03		22,74	546,91	338	1625

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_

М.П.



## 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	170	3,74	3,26	12,24	102		0,54	22,44			93,11		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
<b>Итого за Завтрак</b>			6,47	6,96	45,11	278,09	0,11	1,93			242,91		36,64	
<b>2-ой завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
<b>Обед</b>														
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			16,8	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
<b>Итого за Обед</b>			19,81	21,33	119,95	735,01		13,94	18,27	0,13	52,92	23	25,23	1
<b>Полдник</b>														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	130	2,06	1,75	4,22	42,53	0,04	2,23	2,39		4,96	33,69		
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
<b>Итого за Полдник</b>			6,85	5,55	34,31	217,45	0,12	3,91	22,39	0,04	131,36	127,93	23,97	0,96
<b>Итого за день</b>			34,03	34,02	221,33	1321,99		37,78	84,02	0,17	14	556,91	8	16,09

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные ве- (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	4,11	4,78	21,78	193,23					0,07	6	25,73	14
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02					2,8	1,41
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,06	16,14	146,5	0,14					44,46		4,8
<b>Итого за Завтрак</b>			6,62	12,9	52,93	399,73	0,16	0,02			0,07	45,84	40	14,82
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20			0,4		22	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20			0,4	32		18
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		4,68			0,08	16,58	21,18	9,5
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,9	95,54	0,02	5,18			0,07	6,08	19,87	8,39
274	Зразы рубленые	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44			28,21	87,01	12,67
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 варианта)	130	9,06	7,55	49,05	300,44					0,64		238,62	
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92			0,04	1,32	1,44	1,24
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34			0,02	2,04	1,4	1,14
	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		7,32
<b>Итого за Обед</b>			27,01	32,31	132,88	907,77		13,08	17,44	0,85	76,21		201,64	
<b>Полдник</b>														
	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
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
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20			120	90	14
<b>Итого за Полдник</b>			20,56	22,82	68,19	539,68		22,88	197,54	3,82	163,19		25,18	
<b>Итого за день</b>			54,99	68,83	273,6	1941,18		55,98	214,98	5,14	6	365,35	14	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Дс 3-7 лет (без молока)

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Пищевые продукты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша зерновая кукурузная	170	10,52	11,35	52,62	250,92								0,76
379	Хлебный напиток с молоком	250	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			25,78	30	14	0,13
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08	7,32	0,52	
15	Сок томатный	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		101	52	5,5	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			17,93	16,89	78,19	434,29	0,23	1,43			325,51	25,82		
<b>2-ой завтрак</b>														
54,9	Чайный напиток	150	0,07	0,04	8,9	34,76								0,29
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,07	0,04	8,9	34,76					15,23	4	10,3	
<b>Обед</b>														
622	Зеленый пакетированный	50	2,36	2,36	6,28	55,45	0,01	8,28		0,04	11,64	3,1	1,05	0,73
101,06	Суп картофельный с овощами "Картофель" в/у	180	1,37	1,87	8,39	59,37	0,07	5,71			321,33	38,75	15,77	0,61
	Супы из телятины с зеленью	70	14,64	11,08	2,68	187,11	0,21	8,96	5,6		20,02	273,54	25,48	28
312	Творог кефирный в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	54,45	25,58	1,04
352	Хлеб "Зимний"	250	0,11	0,04	24	95	0,31				2,35	50		
	Хлеб ржаной	25	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	25	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08	7,32	0,52	
<b>Итого за Обед</b>			24,22	20,29	107,05	706,31		45,19	135,6	2,49	60		76,46	
<b>Полдник</b>														
284	Сырки кефирные	150	12,47	21,72	17,55	259,18	0,12	0,25			29,73	39,55	14,08	2,33
388	Напиток из яблок с цукатами	200	0,68	0,16	35,27	143,8		0,6	2	0,36	19	15,8	22,4	0,6
	Хлеб пшеничный	25	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	30	14	0,1
693	Шоколад с начинкой	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,62		0,73
<b>Итого за Полдник</b>			21,78	28,35	91,13	650,61		1,59	26,07	0,36	241,38		70,35	
<b>Итого за день</b>			64	65,57	285,27	1825,97		48,21	182,67	2,85	60	375,85		37,1

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	180	5,67	4,68	28,71	180									
377	Чай с лимоном_	200	0,22	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,3	
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,8	
<b>Итого за Завтрак</b>			8,31	12,76	60,3	389,3	0,13	2,72			58,17		7,11		
<b>2-ой завтрак</b>															
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32			18	
<b>Обед</b>															
75	Икра морковная_в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,6:	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,39	13,35	88,49	0,03	5,29			24,59	27	12,93	0,6	
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом_	150	11,79	9,88	19,74	214,8	0,08	16,26	33,23		62,93	149,18			
330	Соус белый основной_	60	0,84	3	3,54	44,46		0,06	20,28		16,38	13,68	0,6	0,06	
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								0,14	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
<b>Итого за Обед</b>			18,17	18,88	97,1	626,92	0,24	30,57		0,6	139,61		62,2		
<b>Полдник</b>															
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	23,64	30,01	25,47	239,68		0,4	58,42			193,4		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	
<b>Итого за Полдник</b>			28,43	32,81	79,88	501,84	0,13	2			308,17		47,47		
<b>Итого за день</b>			55,71	65,25	256,88	1612,06		55,29	133,73	1		556,82		9,58	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: пятница

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	170	4,31	4,99	20,86	145,41	0,07			0,34	96,61	125,96	54,55	0,77
382,01	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
<b>Итого за Завтрак</b>			17,51	17,09	56,06	449,41		0,63		0,34	331,81		120,01	
<b>2-ой завтрак</b>														
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
<b>Обед</b>														
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	2,7	10,08	18	177,3	0,03	14,4			25,82	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
199	Пюре из бобовых с маслом	130	11,53	5,66	27,44	210,48	0,25		24,77		95,67	255,75		
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
<b>Итого за Обед</b>			19,61	18,52	95,43	627,88		15,91	26,95	0,02	135,84		20,78	
<b>Полдник</b>														
143	Рагу из овощей_в/у	130	9,99	15,52	60,21	385,86	0,33	70,28	258,46		208,81	252,85	78,73	2,28
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
2,04	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
<b>Итого за Полдник</b>			16,68	20,13	111,17	660,12	0,85	92,46	434,9	3,98	341,97		105,84	
<b>Итого за день</b>			54,41	55,88	294,4	1866,83		109,54	522,65	4,66	1	873,29	1	7,87

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: понедельник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	0,4
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	0,4
<b>Итого за Завтрак</b>			22,28	28,5	87,34	589,8	0,08	1,44			267,3		25,38	
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4	22		4,	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая_ТТК	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,9	95,54	0,02	5,18		0,07	6,08	19,87	8,39	0,
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,
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 варианта)	130	9,06	7,55	49,05	300,44				0,64		238,62		5,
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,
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,	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,
<b>Итого за Обед</b>			27,14	32,97	134,19	925,44		10,56	17,44	2,3	78,09	23	198,5	
<b>Полдник</b>														
284	Омлет натуральный	150	12,47	21,72	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,
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,
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,
<b>Итого за Полдник</b>			21,45	26,17	74,16	564,18		1,01	20		215,7		36,95	
<b>Итого за день</b>			71,67	88,44	315,29	2173,42		33,01	106,44	2,7	15	365,59	8	15

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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	0,41
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	8,06	16,14	146,5	0,14				44,46		4,8	0,82
<b>Итого за Завтрак</b>			17,43	28,84	86,7	414,65	0,21	0,94	45,93		150,61	96,37	22,28	1,51
<b>2-ой завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
<b>Обед</b>														
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	0,85
15	Котлета "Ассорти"	70	2,28	2,2	0,41	30,7		0,13	2,18		1	1,47	1	0,27
139	Капуста тушенная в/у	130	5,57	5,57	15,19	98,67		0,4		0,01	1,49	2,9	1,18	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
<b>Итого за Обед</b>			13,51	11,66	78,72	442,63		6,05	17,34	0,03	39,89		30	
<b>Полдник</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена	150	7,25	8,81	32,68	221,51								
52,04	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	0,52
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
106	Ватрушка с повидлом	50	39,2	14,9	330,4	1614,7		33,1		0,6		36,6		7,2
<b>того за Полдник</b>			50,95	26,41	392,68	1999,21	0,68	55,24		4,42	183,08		52,72	
<b>того за день</b>			82,79	67,09	580,06	2947,93	1,15	80,23	235,63	4,45	386,18	338,35	126,6	12,33

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	170	5,36	4,42	27,12	170								
379	Кофеинный 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
<b>Итого за Завтрак</b>			9,85	9,2	58,27	356,09	0,08	1,35			131,24			17,06
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4	22			4,4
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32			18
<b>Обед</b>														
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			2,35	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
<b>Итого за Обед</b>			10,57	15,77	116,7	688,83		33,32	138,4	3,05	391,36			81,06
<b>Полдник</b>														
291,01	Плов с куриным filee_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	0,22	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,31
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,76
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			20,13	19,72	80,45	560,34	0,18	7,99	34,61		176,08	225,75	27,29	1,21
<b>Итого за день</b>			41,35	45,49	275,02	1699,26		62,66	183,93	3,45	60	603,6		21,1

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: четверг

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,74	3,26	12,24	102		0,54	22,44			93,11		0,49
382,01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
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
<b>Итого за Завтрак</b>			12,86	14,71	49,37	391,5	0,22	1,06			251,29		48,97	
<b>2-ой завтрак</b>														
54,9	Компот из клубники	180	0,07	0,04	8,9	34,76								0,29
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,07	0,04	8,9	34,76					15,23	8	10,8	
<b>Обед</b>														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	180	1,19	3,39	13,35	88,49	0,03	5,29			24,59	27	12,93	0,61
43 452	Жаркое по-домашнему (с filee куриным) в/у	200	31,2	34,4	55,4	696		21,4		0,32	11	108,64	28	2,6
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
<b>Итого за Обед</b>			36,04	38,45	123,97	1026,11		27,27		0,64	106,57	238	83,73	4
<b>Полдник</b>														
501	Запеканка из творога с печеньем	150	23,64	30,01	25,47	239,68		0,4	58,42			193,4		0,57
335	Соус фруктовый	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,27	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
<b>Итого за Полдник</b>			30,62	33,11	109,74	633,64	0,17	2,62		0,36	329,25		73,78	
<b>Итого за день</b>			79,59	86,31	291,98	2086,01		30,95	104,66	1	11	549,05	28	9,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

**Ранюон: Д/с 3-7 лет г.Качканар**

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

**Возраст:** 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92								0,76
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
<b>Итого за Завтрак</b>			18,43	21,65	84,51	502,93	0,21	1,44			360,76		24,87	
<b>2-ой завтрак</b>														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
<b>Обед</b>														
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			16,8	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
<b>Итого за Обед</b>			24,01	33,42	145,17	894,87	0,45	21,31		0,51	82,92	97	62,71	1
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>			15,92	10,56	84,73	478,36	0,39	25,08	32,95	0,1	166,35	248,55	59,54	2,9
<b>Итого за день</b>			59,16	66,43	334,01	1970,16		67,83	101,95	1,01	5	602,05	11	12,58
<b>Среднее за период</b>			59,77	64,33	312,78	1944,48	1,02	58,15		2,64	612,53	44	188,23	1
<b>Итого за период</b>			597,7	643,31	3127,84	19444,81	10,16	581,48		26,43	6125,29	437	882,25	7

## Составил

Калькулятор4

Утвердил



Всего прошито, прон  
и скреплено печатью  
11 (одиннадцать) лист

**11 (одиннадцать) листов**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114425

Владелец Лещёва Анастасия Александровна

Действителен с 17.04.2025 по 17.04.2026