

Согласовано:

МДОУ «ЦРР-ДС «Улыбка»

/А.А. Лещёва /

2025г.

Утверждаю:

ИП Седышев В.И.

/В.И. Седышев/

2025г.

*Ознакомлена
заместитель МДОУ
сад "Улыбка"*



*детский сад "Улыбка" т. А.
13.01.2016г.*

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-Зг. 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	Са	Р	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	42,69	19	20,03	
Полдник														
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	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
Итого за Полдник			6,52	5,27	32,16	204,91	0,12	3,57	22,02	0,04	130,6	122,47	23,83	0,93
Итого за день			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

№ 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														
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
Итого за Завтрак			6,37	12,6	50,14	382,36	0,15	0,02		0,06	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 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
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 "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
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	4,6	5	553,99	14	12,58

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

цества		№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Fe				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
	0,16	174	Каша вязкая молочная ячневая	160	9,9	10,68	49,52	236,16								0,71
		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
7	0,25		Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26
8	0,82	15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33		17,18		0,05	10,5		50	30	2,75	0,05
17		Итого за Завтрак			14,87	14,52	68,69	368,25	0,19	1,23			255,1		19,01	
2-ой завтрак																
	4,4	54,9	Компот из клубники	150	0,06	0,03	7,42	28,97								0,24
8		Итого за 2-ой завтрак			0,06	0,03	7,42	28,97					12,69	7	9	
Обед																
6	0,46	622	Зеленый горошек с луком	40	1,89	1,89	5,03	44,36	0,01	6,63		0,03	8,51	2,48	0,84	0,58
99	0,24	01,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	150	1,14	1,56	6,99	49,47	0,06	4,76			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
	4,55	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			
62	0,03		Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
95	0,23		Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
	0,06	Итого за Обед			17,77	15,45	81,8	533,67		36,6	101,5	1,87	45		59,94	
49	0,39	Полдник														
6,81		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	31,74	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	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
0,2	0,02	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	82,86	589,67		1,49	25,87	0,32	227,05		64,34	
14	0,1	Итого за день			52,35	55,38	240,77	1520,56		39,32	137,87	2,19	45	713,84		27,58
7,32	0,52															
1,52																
14	12,58															

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	Са	Р	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	0,19	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
Итого за Завтрак			7,65	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_	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
Итого за Обед			13,97	14,71	74,06	481,21	0,17	24,65		0,5	110,28		49,98	
Полдник														
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
Итого за Полдник			24,47	28,7	70,18	439,89	0,1	1,93			282,18		40,49	
Итого за день			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

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														
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														
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
199	Пюре из бобовых с маслом	110	9,75	4,79	23,22	178,1	0,21		20,96		80,95	216,41		
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	
Полдник														
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	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			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

№ 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														
	Икра кабачковая_тук	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 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			21,04	25,06	105,03	715,6		8,27	12,46	1,86	60,08	19	164,26	
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			62,07	75,32	274	1874,18		30,56	100,46	2,26	13	760,52	6	14,05

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

цества	Fe
15	
0,37	
0,49	
4,4	
0,28	
0,24	
0,35	
4,55	
0,03	
0,06	
0,39	
2,02	
0,25	
0,1	
0,52	
14,05	

№ 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	0,06	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
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 пшени	130	6,28	7,64	28,32	191,98								
352,04	Напиток "Витощка 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

При
Рай

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Район: Ясли 1-Зг. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

N
ре1
3а
17
37
3,0
Ито
2-Ито
О7
10
37
2620
32
34Ито
П46
31
37Ито
Ито
Ср

Ито

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
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
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
Итого за Завтрак			8,46	7,71	48,42	297,63	0,06	1,2			116,84	1
2-ой завтрак												
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32	
Обед												
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	
Итого за Обед			7,93	12,34	89,38	527,66		27,8	103,5	2,27	320,66	6
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	0,19	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
Итого за Полдник			17,35	17,37	67,89	479,99	0,15	7,1	32,66		167,54	207,79
Итого за день			34,54	38,22	225,29	1399,28		56,1	143,44	2,67	45	515,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

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														
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
Итого за Завтрак			11,97	14,18	46,55	371,2	0,22	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	207,73		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
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
Итого за Полдник			25,8	28,89	93,21	539,31	0,12	2,47		0,32	299,12		61,24	
Итого за день			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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	М
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
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
Итого за Завтрак			17,06	20,15	76,55	464,31	0,19	1,31			336,93		23
2-ой завтрак													
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22	
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		1
Обед													
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	0,6
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,9
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1							
Итого за Обед			16,23	24,98	101,61	628,86	0,32	17,18		0,41	61,36	70	43
Полдник													
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	21,1
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
Итого за Полдник			12,45	8,83	69,33	389,68	0,31	21,04	29,25	0,08	154,21	212,27	49,6
Итого за день			46,54	54,76	267,09	1576,85		59,53	97,25	0,89	3	531,66	8
Среднее за период			50,67	55,03	268,12	1658,16	0,84	52,8		2,27	554,69	34	162
Итого за период			506,66	550,27	2681,19	16581,64	8,42	528,03		22,74	5546,91	338	625

Составил

Калькулятор4

М.П.

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

№ 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			93,11		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
Итого за Завтрак			6,47	6,96	45,11	278,09	0,11	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			16,8	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
Итого за Обед			19,81	21,33	119,95	735,01		13,94	18,27	0,13	52,92	23	25,23	1
Полдник														
6,09	Залеканка 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
Итого за Полдник			6,85	5,55	34,31	217,45	0,12	3,91	22,39	0,04	131,36	127,93	23,97	0,96
Итого за день			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 приготавливаемых 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 ве (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак													
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
Итого за Завтрак			6,62	12,9	52,93	399,73	0,16	0,02		0,07	45,84	40	14,82
2-ой завтрак													
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22	
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
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 рубленные	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 вариант)	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
Итого за Обед			27,01	32,31	132,88	907,77		13,08	17,44	0,85	76,21		201,64
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
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
Итого за Полдник			20,56	22,82	68,19	539,68		22,88	197,54	3,82	163,19		25,18
Итого за день			54,99	68,83	273,6	1941,18		55,98	214,98	5,14	6	365,35	14

Примерное меню и таблица данных приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: ДС 3-7 лет

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Бое)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Продукты, наименование блюд	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 овсяная с маслом	170	10,52	11,35	52,62	250,92								0,76
379	Хлеб белый с маслом	200	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,79	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 российский	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	50	5,5	0,1
Итого за Завтрак			17,93	16,89	78,19	434,29	0,23	1,43			325,87		26,82	
2-ой завтрак														
54,9	Каша овсяная	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 маслом	50	2,36	2,36	6,28	55,45	0,01	8,28		0,04	10,54	3,1	1,05	0,73
101,08	Омлет картофельный с маслом	180	1,37	1,87	8,39	59,37	0,07	5,71			321,33	38,75	15,77	0,61
	Суп овощной с картофелем	70	14,64	11,08	2,68	187,11	0,21	8,96	5,6		20,22	273,84	25,48	28
312	Пюре картофельное с маслом	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	64,45	25,58	1,04
352	Кисель фруктовый	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,35	50			
	Хлеб белый	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	107,05	706,31		45,19	135,6	2,49	50		78,46	
Полдник														
284	Омлет картофельный	150	12,47	21,72	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	136,55	14,03	2,33
388	Напиток из творога с сахаром	200	0,68	0,16	35,27	143,8		0,6	2	0,36	15	15,5	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Кисель фруктовый	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
693	Шашлык с картофелем	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,53		0,73
Итого за Полдник			21,78	28,35	91,13	650,61		1,59	26,07	0,36	241,58		70,08	
Итого за день			64	65,57	285,27	1825,97		48,21	182,67	2,85	50	875,95		37,1

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	Са	Р	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	0,22	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
Итого за Завтрак			8,31	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		0,6
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	0,0
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	0,5
	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			18,17	18,88	97,1	626,92	0,24	30,57		0,6	139,61		62,2	
Полдник														
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
Итого за Полдник			28,43	32,81	79,88	501,84	0,13	2			308,17		47,47	
Итого за день			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

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														
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
Итого за Завтрак			17,51	17,09	56,06	449,41		0,63		0,34	331,81		120,01	
2-ой завтрак														
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
Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Обед														
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
Итого за Обед			19,61	18,52	95,43	627,88		15,91	26,95	0,02	135,84		20,78	
Полдник														
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
Итого за Полдник			16,68	20,13	111,17	660,12	0,85	92,46	434,9	3,98	341,97		105,84	
Итого за день			54,41	55,88	294,4	1866,83		109,54	522,65	4,66	1	373,29	1	7,87

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	0,4
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
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
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
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	0,5
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	0,5
274	Зразы рубленые	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,5
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,06	7,55	49,05	300,44				0,64		238,62		5,5
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,1
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								0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,1
Итого за Обед			27,14	32,97	134,19	925,44		10,56	17,44	2,3	78,09	23	198,5	
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	12,47	21,72	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,1
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	0,1
	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	0,1
Итого за Полдник			21,45	26,17	74,16	564,18		1,01	20		215,7		36,95	
Итого за день			71,67	88,44	315,29	2173,42		33,01	106,44	2,7	15	865,59	8	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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

№ 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	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
Итого за Завтрак			17,43	28,84	86,7	414,65	0,21	0,94	45,93		150,61	96,37	22,28	1,51
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	0,85
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
Итого за Обед			13,51	11,66	78,72	442,63		6,05	17,34	0,03	39,89		30	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,81	32,68	221,51								
52,04	Напиток "Витощка 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
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			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 приготавливаемых 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

№ 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_	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			2,35	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
Итого за Обед			10,57	15,77	116,7	688,83		33,32	138,4	3,05	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	0,22	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	0,71
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			20,13	19,72	80,45	560,34	0,18	7,99	34,61		176,08	225,75	27,29	1,21
Итого за день			41,35	45,49	275,02	1699,26		62,66	183,93	3,45	60	603,6		21,3

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

№ 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														
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
Итого за Завтрак			12,86	14,71	49,37	391,5	0,22	1,06			251,29		48,97	
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														
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 филе 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
Итого за Обед			36,04	38,45	123,97	1026,11		27,27		0,64	106,57	238	83,73	4
Полдник														
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
Итого за Полдник			30,62	33,11	109,74	633,64	0,17	2,62		0,36	329,25		73,78	
Итого за день			79,59	86,31	291,98	2086,01		30,95	104,66	1	11	549,05	28	9,54

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								0,76
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
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			16,8	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
Итого за Обед			24,01	33,42	145,17	894,87	0,45	21,31		0,51	82,92	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	12,58
Среднее за период			59,77	64,33	312,78	1944,48	1,02	58,15		2,64	312,53	44	188,23	1
Итого за период			597,7	643,31	3127,84	19444,81	10,16	581,48		26,43	3125,29	437	882,28	7

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
11 (одиннадцать) листов

Подпись _____