

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

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

2026г.

2026г.

*Ознакомлена
Заведующий*



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

№ 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	0,58	0,52	1,91	15,98		0,08	3,52			14,59		0,07
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	1,63	1,69	14,64	75,97								
Итого за Завтрак			3,09	3,61	26,67	148,67	0,02	0,12			21		4,9	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Итого за 2-ой завтрак			0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	150	0,84	0,77	7,21	32,92	0,02	2,4		0,02	2,05	10,23	3,57	0,13
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	50	2,54	5,87	4,23	81,26	0,08	0,34	5,91		7,88	31,16	6,3	0,32
199	Пюре из бобовых с маслом	110	5,38	2,63	12,78	98,1	0,11		11,54		44,59	119,2		
348	Компот из изюма_	150	0,56	0,12	30,87	124,76					19	31	10	1
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			11,36	9,93	69,75	408,74		2,74	17,45	0,02	80,55	31	17,75	1
Полдник														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	110	7,91	6,4	17,42	161,86		20,02		0,12	12,64	61,12	6	
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			10,16	7,42	39,78	265,73	0,22	20,15		0,12	4	76,56	30,78	1,54
Итого за день			24,9	21,02	143,15	852,08		28,71	31,68	0,14	23	278,25	16	11,17

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

№ рец.	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	2,11	2,45	11,15	98,93				0,04	3	13,17	7	0,09
378	Чай с молоком_	180	1,63	1,69	14,64	75,97								
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			6,16	12,19	41,92	321,4	0,15			0,04	45,15	20	9,22	
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	0,48	1,57	2,56	25,98		1,91		0,03	6,79	8,67	3,89	0,24
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,15	2,68	11,73	75,26	0,02	4,08		0,06	4,78	15,66	6,62	0,22
274	Зразы рубленные_	50	5,8	16,72	8,24	202,11	0,04	2		0,04	15,74	11,6	5	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	3,15	2,57	16,78	102,67				0,19		81,61		1,81
326	Соус красный основной	10												
349	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			15,62	24,08	68,95	534,6		8,04		0,32	2	55	78,92	
Полдник														
44,04	Паста болоньезе с курицей_в/у	110	6,2	6,9	15,57	150,3	0,01	0,72		0,03	2,95	5,8	4	
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Полдник			8,24	7,86	36,34	250,86		13,48	93,39	2,29	3	21,23	8,53	0,64
Итого за день			30,82	44,93	166,81	1200,86		41,52	93,39	3,05	8	173,95	16	9,46

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

ства
Fe
15
0,09
0,82
4,4
0,24
0,22
1,81
0,37
0,41
0,02
0,54
0,64
3,46

№ 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	4,03	4,36	20,21	96,36								0,3
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,91	3,31	19,71	124,7	0,08	1,59			155,29	111,11	17,29	0,16
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,27	5,33	26,8	0,05				14,81		1,6	0,27
15	Сыр (порциями)	5	0,1	0,1		1,27			0,78		3,7	2,22	0,2	
Итого за Завтрак			8,82	8,04	45,25	249,13	0,19	1,59			210,26		19,09	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	150	0,02	0,02	2,82	11								0,09
Итого за 2-ой завтрак			0,02	0,02	2,82	11					4,82	3	3,42	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	40	0,91	0,91	2,41	21,33	0,01	3,19		0,01	4,09	1,19	0,4	0,28
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	150	1,29	1,77	7,93	56,12	0,07	5,39			303,72	36,62	14,9	0,58
	Суфле из печени с рисом_	50	1,17	5,62	5,59	77,68	0,01	1,3		0,05	4,51	16,54	4,82	0,17
312	Пюре картофельное в/у	110	2,38	3,72	16,16	110,58	0,11	18,82		0,09	9,41	54,58	21,64	0,85
352	Кисель "Витошка"_	150	0,05	0,02	10,13	40,09	0,13			0,99	25			
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			7,84	12,58	56,88	377,5	0,43	28,7	54,85	1,14	25	108,93	49,64	2,66
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	13,13	20,83	2,49	249,57								
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			19,24	25,51	53,22	518,73		0,42	8,48	0,17	61,74		29,17	
Итого за день			35,92	46,15	158,17	1156,36		30,71	64,11	1,31	25	288,49		4,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

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		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	2,35	1,94	11,9	74,64								
377	Чай с лимоном_	180	0,17	0,04	10,52	42,74								
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			4,94	10,03	38,55	263,88	0,13				44,45		4,8	
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														
1 044	Огурцы свежие	40	0,16	0,02	0,52	2,8					5	8	3	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	150	1,38	3,02	7,47	62,81	0,03	7,59		0,12	14,17	26,43	13,1	0,62
234	Котлеты (биточки) рыбные_	50	2,56	3,66	2,52	58,08	0,01	0,15	3,84		5,08	25,75		
205	Рис с овощами_в/у	110	2,12	2,46	11,7	77,26	0,03	1,11			7,96	20,87		
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,57	0,13	30,23	123,29		0,52	1,71	0,3	13,71	14,22	17,49	0,52
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			10,51	15,83	74,18	484,86		9,49	46,11	0,42	5	8	39,67	2,04
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	6,43	8,16	6,93	65,21		0,11	15,89			52,62		0,15
335	Соус фруктовый_	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0,09
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,27	5,33	26,8	0,05				14,81		1,6	0,27
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			8,38	9	85,12	389,16	0,07	2,22			100,39		12,57	
Итого за день			24,63	35,66	217,45	1231,9		31,71	65,43	0,82	5	217,39	3	7,79

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

ва
Fe
15
82
1,4
62
12
52
37
41
04
15
09
27
02
79

№ 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														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	150	2,71	3,14	13,15	91,64	0,04			0,21	60,89	79,39	53,29	0,49
382,01	Какао на молоке"	180	4,7	4,46	6,74	86,4								
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			13,91	16,3	34,09	339,04	0,08	0,11	59	0,21	200,09	175,39	62,75	0,98
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,28	0,07	14,46	58,97		0,25	0,82	0,14	6,56	6,81	8,36	0,25
Итого за 2-ой завтрак			0,28	0,07	14,46	58,97		0,25	0,82	0,14	6,56	6,81	8,36	0,25
Обед														
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	150	1,16	3,67	6,4	64,05	0,02	3,9		0,08	6,12	25,17	7,77	0,27
15	Котлета "Ассорти"_	50	3,19	3,08	0,57	42,98		0,18	3,05		1	2,06	2	0,38
309	Макаронные изделия отварные	110	2,49	2,29	16,94	99,85								
326	Соус красный основной	10												
349	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			8,88	9,58	53,55	335,46		4,13	3,05	0,08	41,02	27,24	16,85	1,43
Полдник														
143	Рагу из овощей_в/у	110	2,21	10,43	13,04	156,33	0,08	11,66	10,62	0,14	20,58	50,09	19,44	0,65
1	Манник	50	0,87	1,13	10,35	54,54	0,01	0,01	2,55	0,1	3,46	6,72	1,33	0,07
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			5,12	12,52	44,16	311,43	0,42	24,43	106,56	2,5	74,24		26,37	
Итого за день			28,19	38,47	146,26	1044,9	0,66	28,92	169,43	2,93	321,91	281,68	114,33	3,94

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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		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 молочная Геркулес	150	2,19	5,19	8,92	89,49					1,42		0,47	
378	Чай с молоком_	180	1,63	1,69	14,64	75,97								
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			10,32	15,58	37,76	326,46	0,04	0,11	59		140,62	96	9,93	0,49
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_ттк	40	0,61	2,85	2,46	38,08	0,02	2,24		0,99	13,12	11,84	4,8	0,22
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,15	2,68	11,73	75,26	0,02	4,08		0,06	4,78	15,66	6,62	0,22
274	Зразы рубленные_	50	5,8	16,72	8,24	202,11	0,04	2		0,04	15,74	11,6	5	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	3,15	2,57	16,78	102,67				0,19		81,61		1,81
326	Соус красный основной	10												
348	Компот из изюма_	150	0,56	0,12	30,87	124,76					19	31	10	1
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			16,31	25,48	84,74	614,58		8,32		1,28	21	86	79,82	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	13,13	20,83	2,49	249,57								
428,01	Булочка Малютка_	50	4,48	1,24	31,12	155,21					0,86		0,19	
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Полдник			19,85	23,08	55,96	508,64		0,12	3,43		1	15,43	5,79	0,56
Итого за день			47,28	64,94	198,06	1543,68	0,48	28,55	62,43	1,68	22	254,14	113,54	8,94

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

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	160	11,23	15,6	41,82	156,73	0,06	0,7	34,58		79,93	70,46	12,1	0,31
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
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			13,85	23,7	68,97	344,92	0,19	0,7	34,58		124,38	70,46	16,9	1,13
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Итого за 2-ой завтрак			0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	2,08	3,75	19,17	90		4,79		0,1		35,62		0,84
371	Гренки_	10	0,3	0,05	1,58	7,88								
15	Котлета "Ассорти"__	50	3,19	3,08	0,57	42,98		0,18	3,05		1	2,06	2	0,38
309	Макаронные изделия отварные	110	2,49	2,29	16,94	99,85								
326	Соус красный основной	10												
349	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			10,1	9,71	67,9	369,29	0,24	5,02		0,1	46,82		23,37	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	130	3,06	3,72	13,81	93,59								
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,86	2,14	19,98	112,13					0,35		0,12	
Итого за Полдник			7,96	6,82	54,56	306,28	0,33	12,76		2,26	50,55		5,72	
Итого за день			32,2	40,29	198,38	1049,43	0,78	24,18	131,02	2,36	225,74	141,81	52,83	3,98

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

№ 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_	150	2,2	1,82	11,16	69,97								
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,91	3,31	19,71	124,7	0,08	1,59			155,29	111,11	17,29	0,16
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			6,99	6,53	40,99	251,39	0,09	1,63			158,93		19,33	
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														
1 044	Огурцы свежие	40	0,16	0,02	0,52	2,8					5	8	3	
101	Суп картофельный с пшеном_ в/у	150	1,06	1,36	9,89	75	0,04	3,96			223,14	26,92	10,95	0,42
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,02	2,55	3,32	57,66		0,36	4,29	0,26		65,82		0,31
312	Пюре картофельное_ в/у	110	2,38	3,72	16,16	110,58	0,11	18,82		0,09	9,41	54,58	21,64	0,85
352	Кисель_	150	0,05	0,02	16,94	68,06					8		3	
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			6,71	8,21	61,49	385,8		23,14	4,29	0,35	13	13	51,51	2,36
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе_ в/у*	130	2,43	6,38	22,91	160,8	0,03	2,59		0,19	6,86	54,27	20,12	0,48
377	Чай с лимоном_	180	0,17	0,04	10,52	42,74								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			4,64	7,38	44,76	265,71	0,13	2,71	3,43	0,19	57,06	69,7	25,72	1,04
Итого за день			19,14	22,92	166,84	996,9		47,48	15	0,94	13	358,41	6	16

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

т
ва
Fe
15
0,16
3,04
4,4
0,42
0,31
0,85
0,37
0,41
2,36
0,48
0,54
0,02
1,04
16

№ 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	0,62	0,55	2,04	17,05		0,09	3,75			15,56		0,08
382,01	Какао на молоке"	180	4,7	4,46	6,74	86,4								
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			7,74	13,06	24,91	249,95	0,14	0,09			62,97		7,85	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники	150	0,02	0,02	2,82	11								0,09
Итого за 2-ой завтрак			0,02	0,02	2,82	11					4,82	3	3,42	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	1,38	3,02	7,47	62,81	0,03	7,59		0,12	14,17	26,43	13,1	0,62
43 452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным) в/у	150	1,86	3,34	14,14	95,93	0,11	16,9		0,15	16,22	58,45	23,9	0,89
388	Компот из ягод (заморозка)	150	0,57	0,13	30,23	123,29		0,52	1,71	0,3	13,71	14,22	17,49	0,52
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
	Хлеб пшеничный	15	1,16	0,4	7,99	40,2	0,07				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			5,85	7,03	66,5	353,73	0,24	25,01	1,71	0,57	70,13	99,1	62,37	2,81
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем	130	6,43	8,16	6,93	65,21		0,11	15,89			52,62		0,15
335	Соус фруктовый	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0,09
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Полдник			9,28	9,29	96,77	445,03	0,11	2,52		0,17	123,07		24,21	
Итого за день			22,89	29,4	191	1059,71		27,62	25,76	0,74		203,59		4,9

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	3,78	4,09	18,95	90,34								0,28
378	Чай с молоком_	180	1,63	1,69	14,64	75,97								
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			11,91	14,48	47,79	327,31	0,09	0,11			173,38		9,46	
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	1	2,71	6,17	52,75	0,04	7		0,24	12,48	27,99	17,92	0,52
108	Суп картофельный с клецками_в/у	150	2,46	3,19	13,06	100,17	0,07	3,98	14,61		23,19	50,17	17,6	0,82
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	6,77	14,6	8,04	184,92	0,05				14,86	79	7	
205	Рис с овощами_в/у	110	2,12	2,46	11,7	77,26	0,03	1,11			7,96	20,87		
326	Соус красный основной	10												
349	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	15	0,88	0,14	6,67	31,5	0,03				3,81		5,48	0,37
Итого за Обед			13,23	23,1	60,62	503,48		12,14	14,61	0,24	3	99,04	44,88	2,11
Полдник														
467	Тефтели рыбные_	50	4,66	1,95	5,42	59,03	0,07	1,25	7,71		16,46	54,32	4,51	0,42
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,38	3,72	16,16	110,58	0,11	18,82		0,09	9,41	54,58	21,64	0,85
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			9,28	6,68	43,93	273,47	0,28	20,19	11,14	0,09	76,07	124,33	31,75	1,83
Итого за день			35,22	45,66	171,94	1198,26		52,44	84,75	0,73	3	341,37	7	9,11
Среднее за период			30,12	38,88	175,81	1133,41	0,62	34,18		1,47	322,49	30	94,85	
Итого за период			301,18	388,84	1758,06	11334,08	6,2	341,84		14,7	3224,9	298	948,5	2

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

№ 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	0,66	0,58	2,17	18,12		0,1	3,98			16,53		0,08
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	2,97	4,73	34,16	191,43	0,05	0,14	24,57		12,29	27,95	6,89	27,14
378	Чай с молоком_	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
Итого за Завтрак			5,44	7,19	52,6	293,96	0,06	0,24			31,97		10,13	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
Итого за 2-ой завтрак			0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	180	1,01	0,92	8,65	39,5	0,02	2,88		0,03	2,46	12,28	4,29	0,15
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70	3,55	8,22	5,92	113,77	0,11	0,47	8,27		11,03	43,63	8,82	0,45
199	Пюре из бобовых с маслом	130	6,35	3,11	15,11	115,93	0,13		13,64		52,69	140,88		
348	Компот из изюма_	180	0,67	0,15	37,05	149,71					23	37	12	1
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			14,89	13,21	90,72	535,51		3,35	21,91	0,03	103,42	37	27,27	1
Полдник														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	130	9,35	7,57	20,58	191,29		23,66		0,15	14,94	72,23	7	
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			11,62	8,6	44,16	299,79	0,25	23,79		0,15	5	87,67	35,36	1,72
Итого за день			32,29	29,07	195,82	1163,98		34,22	53,89	0,18	28	350,81	19	31,16

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)			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														
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	0,31	1,01	2,02	18,32	0,02				5,56		0,6	0,11
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	2,24	2,6	11,85	105,11				0,04	3	13,99	8	0,09
378	Чай с молоком_	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
Итого за Завтрак			4,36	5,49	30,14	207,84				0,04	6,31	22	5,29	
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	0,6	1,96	3,2	32,47		2,39		0,04	8,49	10,84	4,86	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	4,98	3,22	14,08	90,31	0,03	4,9		0,07	5,74	18,79	7,94	0,27
274	Зразы рубленые_	70	8,12	23,41	11,54	282,95	0,06	2,8		0,06	22,04	16,24	7	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	3,72	3,04	19,83	121,34				0,23		96,44		2,14
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,98	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			20,74	32,45	90,63	711,94		10,16		0,4	3	76	99,77	
Полдник														
44,04	Паста болоньезе с курицей_в/у	150	8,46	9,41	21,23	204,95	0,01	0,98		0,04	4,02	7,91	5	
352,04	Напиток "Витощка Лайт"_	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			11,28	10,64	48,38	336,57		15,14	103,39	2,55	4	23,34	11,2	0,94
Итого за день			37,18	49,38	188,75	1350,35		45,3	103,39	3,39	10	201,66	20	10,17

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	№ рец.	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_	170	4,28	4,63	21,47	102,38							0,31	
379		Кофейный напиток с молоком	200	4,34	3,68	21,9	138,56	0,09	1,77			172,54	123,46	19,21	0,18
		Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
15		Сыр (порциями)	10	0,2	0,2		2,55		0,01	1,56		7,41	4,45	0,41	0,01
Итого за Завтрак				10,37	9,04	54,02	297,09	0,24	1,78			248,3		22,82	
2-ой завтрак															
54,9		Компот из клубники_	180	0,03	0,02	3,38	13,2								0,11
Итого за 2-ой завтрак				0,03	0,02	3,38	13,2					5,78	3	4,1	
Обед															
622		Зеленый горошек с луком_	50	1,14	1,14	3,02	26,66	0,01	3,98		0,02	5,12	1,49	0,5	0,35
101,06		Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	180	1,55	2,13	9,52	67,34	0,08	6,47			364,46	43,95	17,88	0,7
		Суфле из печени с рисом_	70	1,63	7,87	7,82	108,75	0,01	1,82		0,07	6,31	23,16	6,75	0,23
312		Пюре картофельное в/у	130	2,81	4,4	19,1	130,68	0,13	22,24		0,11	11,12	64,5	25,58	1
352		Кисель "Витошка"_	200	0,06	0,02	13,5	53,45	0,17			1,32	34			
		Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
		Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед				10,5	16,37	76,95	503,48	0,55	34,51	73,13	1,52	34	133,1	64,87	3,56
Полдник															
284		Омлет натуральный	150	15,15	24,04	2,87	287,96								
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,37	0,09	19,28	78,62		0,33	1,09	0,19	8,74	9,08	11,15	0,33
		Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
		Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
693		Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник				21,69	28,86	58,19	578,38		0,45	8,59	0,19	70,01		31,08	
Итого за день				42,59	54,29	192,54	1392,15		36,74	83,28	1,71	34	328,15		6,33

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	2,64	2,19	13,39	83,97								
377	Чай с лимоном_	200	0,19	0,05	11,69	47,49								
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	0,87	2,9	5,81	52,74	0,05				16		1,73	0,29
Итого за Завтрак			3,7	5,14	30,89	184,2	0,05				16		1,73	
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														
1 044	Огурцы свежие	50	0,2	0,03	0,65	3,5					6	11	4	
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,66	3,62	8,97	75,37	0,04	9,11		0,14	17,01	31,72	15,72	0,75
234	Котлеты (биточки) рыбные_	70	3,59	5,13	3,53	81,31	0,01	0,21	5,37		7,11	36,05		
205	Рис с овощами_в/у	130	2,5	2,9	13,83	91,3	0,03	1,32			9,4	24,67		
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,69	0,16	36,28	147,95		0,63	2,05	0,36	16,45	17,07	20,99	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			13,63	18,65	94,33	604,95		11,39	47,98	0,5	6	11	52,07	2,78
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	7,42	9,42	7,99	75,24		0,12	18,33			60,72		0,17
335	Соус фруктовый_	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Полдник			10,16	10,53	92,72	430,62	0,12	2,23			122,56		15,17	
Итого за день			28,29	35,12	237,54	1313,77		33,62	69,74	0,9	6	247,73	4	8,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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

ества
Fe
15

0,29

4,4

0,75

0,12
0,63
0,74
0,54
2,78

0,17
0,09

0,02
0,54

8,29

№ 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														
18.04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	170	3,08	3,56	14,9	103,86	0,05			0,24	69	89,97	60,39	0,55
382.01	Какао на молоке"	200	5,22	4,95	7,49	96								
3.05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	4,13	3,14	10,38	86,33	0,09	0,08	0,03		129,38		7,65	0,6
Итого за Завтрак			12,43	11,65	32,77	286,19	0,14	0,08	0,03	0,24	198,38	89,97	68,04	1,15
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
Итого за 2-ой завтрак			0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
Обед														
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной _в/у	180	1,39	4,41	7,68	76,86	0,03	4,68		0,1	7,34	30,2	9,32	0,33
15	Котлета "Ассорти"_"	70	4,47	4,31	0,8	60,17		0,25	4,27		2	2,88	3	0,53
309	Макаронные изделия отварные	130	2,94	2,7	20,02	118,01								
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,98	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			12,12	12,24	70,48	439,91		5	4,27	0,1	57	33,1	25,17	2,14
Полдник														
143	Рагу из овощей _в/у	130	2,61	12,33	15,41	184,75	0,1	13,78	12,55	0,16	24,33	59,2	22,97	0,77
1	Манник	50	0,87	1,13	10,35	54,54	0,01	0,01	2,55	0,1	3,46	6,72	1,33	0,07
352.04	Напиток "Витошка Лайт"_"	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			6,3	14,69	52,91	370,91	0,52	27,95	118,49	2,77	92,8		31,5	
Итого за день			31,18	38,66	173,51	1167,77	0,9	33,33	123,77	3,28	356,05	212,59	134,75	5,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	170	2,48	5,88	10,11	101,42					1,61		0,54	
378	Чай с молоком_	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	4,13	3,14	10,38	86,33	0,09	0,08	0,03		129,38		7,65	0,6
Итого за Завтрак			8,42	10,9	36,76	272,16	0,09	0,08	0,03		130,99		8,19	0,6
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_тк	50	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	180	4,98	3,22	14,08	90,31	0,03	4,9		0,07	5,74	18,79	7,94	0,27
274	Зразы рубленые_	70	8,12	23,41	11,54	282,95	0,06	2,8		0,06	22,04	16,24	7	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	3,72	3,04	19,83	121,34				0,23		96,44		2,14
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
348	Компот из изюма_	180	0,67	0,15	37,05	149,71					23	37	12	1
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			21,57	34,2	109,58	808,52		10,51		1,6	26	113	100,9	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	15,15	24,04	2,87	287,96								
428,01	Булочка Малютка_	50	4,48	1,24	31,12	155,21					0,86		0,19	
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Полдник			21,89	26,3	57,56	551,66		0,12	3,43		1	15,43	5,79	0,56
Итого за день			52,68	72,2	223,5	1726,34	0,62	30,71	3,46	2	301,9	183,71	132,88	1

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	170	11,93	16,58	44,44	166,52	0,06	0,74	36,75		84,92	74,86	12,85	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	0,31	1,01	2,02	18,32	0,02				5,56		0,6	0,11
Итого за Завтрак			12,46	17,65	58,7	231,16	0,08	0,74	36,75		90,48	74,86	13,45	0,44
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
Итого за 2-ой завтрак			0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	180	2,5	4,5	23	108		5,75		0,12		42,75		1,01
371	Гренки_	20	0,6	0,1	3,15	15,75								
15	Котлета "Ассорти"_	70	4,47	4,31	0,8	60,17		0,25	4,27		2	2,88	3	0,53
309	Макаронные изделия отварные	130	2,94	2,7	20,02	118,01								
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,98	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			13,83	12,43	88,95	486,8	0,33	6,07		0,12	63,96		33	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшениц_	150	3,53	4,3	15,93	107,99								
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,86	2,14	19,98	112,13					0,35		0,12	
Итого за Полдник			8,43	7,4	57,73	324,94	0,36	14,16		2,51	50,55		5,72	
Итого за день			35,06	37,55	213,72	1077,62	0,8	27,81	144,41	2,63	209,78	157,81	60,38	4,16

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

№ 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														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	170	2,49	2,06	12,64	79,3								
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,34	3,68	21,9	138,56	0,09	1,77			172,54	123,46	19,21	0,18
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	2,97	4,73	34,16	191,43	0,05	0,14	24,57		12,29	27,95	6,89	27,14
Итого за Завтрак			9,8	10,47	68,7	409,29	0,14	1,91			184,83		26,1	
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														
1 044	Огурцы свежие	50	0,2	0,03	0,65	3,5					6	11	4	
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,27	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	70	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,43
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,81	4,4	19,1	130,68	0,13	22,24		0,11	11,12	64,5	25,58	1
352	Кисель_	200	0,07	0,03	22,59	90,75					11		4	
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
Итого за Обед			9,09	10,47	82,85	512,26		27,49	6	0,48	17	18	68,33	3,22
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	150	2,8	7,36	26,43	185,54	0,04	2,99		0,22	7,91	62,62	23,22	0,55
377	Чай с лимоном_	200	0,19	0,05	11,69	47,49								
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			5,81	8,64	54,78	322	0,19	3,11	3,43	0,22	72,92	78,05	30,42	1,38
Итого за день			25,5	30,38	225,93	1337,55		52,51	34	1,1	17	440,41	8	36,32

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			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														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	180	0,7	0,62	2,3	19,18		0,1	4,22			17,5		0,09
382,01	Какао на молоке"	200	5,22	4,95	7,49	96								
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	0,31	1,01	2,02	18,32	0,02				5,56		0,6	0,11
Итого за Завтрак			6,23	6,58	11,81	133,5	0,03	0,1			26,4		4,03	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,03	0,02	3,38	13,2								0,11
Итого за 2-ой завтрак			0,03	0,02	3,38	13,2					5,78	3	4,1	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,66	3,62	8,97	75,37	0,04	9,11		0,14	17,01	31,72	15,72	0,75
43 452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным)_в/у	200	2,48	4,45	18,85	127,9	0,14	22,53		0,2	21,62	77,93	31,87	1,18
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,69	0,16	36,28	147,95		0,63	2,05	0,36	16,45	17,07	20,99	0,63
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			8,14	9,04	88,09	467,82	0,33	32,27	2,05	0,7	92,32	126,72	82,74	3,84
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	7,42	9,42	7,99	75,24		0,12	18,33			60,72		0,17
335	Соус фруктовый_	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0,09
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,37	0,09	19,28	78,62		0,33	1,09	0,19	8,74	9,08	11,15	0,33
	Хлеб пшеничный	40	3,1	1,06	21,3	107,2	0,18				59,24		6,4	1,08
Итого за Полдник			11,86	11,09	110,41	516,52	0,21	2,56		0,19	160,92		29,52	
Итого за день			26,26	26,73	213,69	1131,04		34,93	29,12	0,89		242,16		5,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

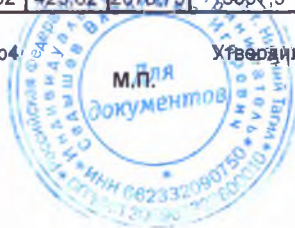
Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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_	170	4,28	4,63	21,47	102,38								0,31
378	Чай с молоком_	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	4,13	3,14	10,38	86,33	0,09	0,08	0,03		129,38		7,65	0,6
Итого за Завтрак			10,22	9,65	48,12	273,12	0,15	0,08			168,11		7,65	
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	1,25	3,38	7,72	65,93	0,05	8,75		0,3	15,6	34,98	22,4	0,65
108	Суп картофельный с клецками_в/у	180	2,95	3,83	15,67	120,2	0,08	4,78	17,53		27,83	60,2	21,12	0,98
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	9,48	20,44	11,25	258,89	0,07				20,81	110	10	
205	Рис с овощами_в/у	130	2,5	2,9	13,83	91,3	0,03	1,32			9,4	24,67		
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,98	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,76	0,28	13,34	63	0,06				7,62		10,96	0,74
	Хлеб пшеничный	20	1,55	0,53	10,65	53,6	0,09				29,62		3,2	0,54
Итого за Обед			19,5	31,37	90,45	721,19		14,92	17,53	0,3	4	119,87	63,12	3,47
Полдник														
467	Тефтели рыбные_	70	6,52	2,73	7,58	82,65	0,11	1,75	10,79		23,04	76,06	6,31	0,58
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,81	4,4	19,1	130,68	0,13	22,24		0,11	11,12	64,5	25,58	1
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,33	0,8	15,98	80,4	0,14				44,43		4,8	0,81
Итого за Полдник			12,37	8,42	55,58	348,62	0,39	24,11	14,22	0,11	99,17	155,99	39,09	2,41
Итого за день			42,89	50,24	213,75	1436,93		59,11	31,78	0,81	4	297,86	10	11,19
Среднее за период			35,39	42,36	207,88	1309,75	0,77	38,83		1,69	362,67	39	114,42	
Итого за период			353,92	423,62	2078,75	13097,5	7,67	388,28		16,89	3626,69	393	1144,18	2

Составил

Калькулятор

Утвердил



ИП Седых В.И.
Всего прошито, пронумеровано и
скреплено печатью
11 (Одинадцать) листов
Седых В.И.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707850

Владелец Лещёва Анастасия Александровна

Действителен с 16.04.2026 по 16.04.2027