

Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»

*С.Е.Скрябина* / Е.Е.Скрябина /

22.07

2024г.



Согласовано:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

*Е.О.Розенбах* / Е.О.Розенбах /

2024г.



## 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

## Менюготавливаемых 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	Вес блюда	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
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,47
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
<b>Итого за Завтрак</b>			5,67	5,91	37,56	234,63	0,11	1,75			221,91		33,02	
<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>														
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
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
199	Пюре из бобовых с маслом	110	9,75	4,79	23,22	178,1	0,21		20,96		80,95	216,41		
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>			21,11	19,48	98,16	630,14		9,92	33,42	0,11	113,24	19	28,88	
<b>Полдник</b>														
284	Омлет натуральный	130	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03			2,52	1,27	0,25	
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07		42,63			0,73
<b>Итого за Полдник</b>			20,78	28,18	66,97	548,81		1,01	24,07		224,61		49,12	
<b>Итого за день</b>			48,31	53,72	220,99	1489,78		27,68	94,89	0,11	12	876,94	6	14,74

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Основное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	Вес блюда	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
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	180	4,36	5,07	23,07	204,59				0,08	6	27,25	15	0,18
295	Чай "Смородина_"	160	0,17	0,03	12,8	52		8,55			11,36	3,52	1,92	0,28
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>			6,95	13,15	52	403,09	0,16	8,55		0,08	57,28	42	15,83	
<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	0,03	4,33		0,06	5,08	16,56	6,99	0,24
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
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
<b>Итого за Обед</b>			21,86	25,87	108,71	720,14		9,68		0,7	53,4	70	161,56	1
<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			
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	150	0,07	0,04	11,26	45		0,02				2,1	1,06	0,21
43 449	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>			16,1	17,88	52,65	427,25		2,18	33,16	0,04	148,46		23,62	
<b>Итого за день</b>			45,71	57,7	232,96	1644,48		40,41	33,16	1,22	9	494,85	23	12,93

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	180	11,14	12,02	55,73	265,68								0,78
379	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,77	80,81	0,04	1,03			100,62	72	11,2	0,11
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26
15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33		17,18		0,05	10,5		50	30	2,75	0,05
<b>Итого за Завтрак</b>			15,79	15,59	73,3	387,67	0,2	1,1			253,71		17,61	
<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>														
	Огурец порционный	40	0,32	0,08	1,04	5,6	0,04	4		0,08	9,2	16,8	5,6	0,24
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" _в/у	150	1,14	1,56	6,99	49,47	0,06	4,76			267,78	32,29	13,14	0,51
	Суфле из печени с рисом_	50	10,46	7,92	1,92	133,65	0,15	6,4	4		14,3	195,6	18,2	20
312	Пюре картофельное _в/у	50	1,03	1,7	16,23	75,83	0,07	8,53		0,03	4,27	24,8	9,83	0,4
139	Капуста тушенная_в/у	60	4,27	4,27	11,66	75,67		0,32		0,01	1,15	2,22	0,91	0,04
352	Кисель "Витошка" _	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Обед</b>			19,22	15,87	69,98	479,57		24,04	101,5	1,88	45		53,8	
<b>Полдник</b>														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	38,3	48,62	41,26	388,27		0,66	94,64			313,3		0,92
335	Соус фруктовый_	20	0,1	0,02	12,9	52,08		0,42			3,62	2,68	0,44	0,02
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
43 449	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
<b>Итого за Полдник</b>			43,11	51,42	97,09	655,77	0,15	2,35		0,32	426,71		76,95	
<b>Итого за день</b>			78,87	83,03	258,67	1599,21		42,49	228,44	2,2	45	842,63		25,56

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Основное 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	Вес блюда	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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	5,04	4,16	25,52	160								
377	Чай с лимоном_	180	0,18	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>			7,64	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
492	Биточки рыбные из горбуши_	50	5,5	7,85	5,4	124,5		0,32	8,22			55,2		
304	Рис отварной_	110	2,61	4,87	21,41	157,52	0,02				1,01	45,78	12,27	0,4
330	Соус белый основной_	10	0,14	0,5	0,59	7,41		0,01	3,38		2,73	2,28	0,1	0,01
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>			12,23	18,03	83,31	569,16	0,15	11,93		0,5	63,64		61,95	
<b>Полдник</b>														
284,02	Запеканка (рулет) картофельная с курицей _в/у	120	10,19	10,02	8,75	182,33	0,12	2,29	9,6		20,39	135,91		
326	Соус молочный_	20	0,42	1,06	1,42	16,76	0,02	0,08	5,76		13,18	10,18	1,88	0,04
376	Чай с сахаром	150	0,07	0,04	11,26	45		0,02				2,1	1,06	0,21
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26
1	Манник	50	2,23	2,9	26,5	139,61	0,03	0,03	6,53	0,26	8,86	17,2	3,4	0,17
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			16,61	16,62	56,73	457,7	0,23	3,14	41,89	0,26	164,97	255,39	24	0,78
<b>Итого за день</b>			37,28	47,69	215,2	1483,88		37,52	54,99	1,16		446,79		8,66

## Основное 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	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
<b>Завтрак</b>														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	180	4,56	5,28	22,1	153,96	0,07			0,36	102,28	133,37	89,52	0,81
382	Какао с молоком	160	3,01	2,56	21,4	120,64		0,42						0,87
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>			14,07	16,54	57,7	435,6		0,53		0,36	330,89		98,98	
<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>														
	Помидоры порционные_	40	0,47	0,08	1,52	9,6					6	10	8	
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
7,09	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,34		3	4,27	4	0,75
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Обед</b>			15,47	19,06	73,66	571,24		13,96	6,34	0,04	9	10	18,67	1,8
<b>Полдник</b>														
	Огурец порционный	30	0,24	0,06	0,78	4,2	0,03	3		0,06	6,9	12,6	4,2	0,18
143	Рагу из овощей_в/у	180	3,05	4,75	18,37	117,71	0,1	21,43	78,85		63,71	77,14	24,01	0,71
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				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
13 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
425	Булочка дорожная_	50	3,85	6,25	26,65	178,5					0,1	0,32	0,13	0,01
<b>Итого за Полдник</b>			11,72	13,81	72,91	452,41	0,21	25,2	98,85	0,06	195,79	182,58	50,93	1,77
<b>Итого за день</b>			42,01	49,56	222,57	1535,45		54,69	164,19	0,46	9	509,17	12	6,49

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Основное 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	Вес блюда	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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша молочная Геркулес	160	13,53	17,13	52,19	317,92								
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>			21,3	27,27	82,31	560,83	0,08	1,31			254,55		23,81	
<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>														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,03	4,33		0,06	5,08	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
<b>Итого за Обед</b>			20,28	21,5	101,95	668		5,48	12,46	0,62	43,69	19	158,26	
<b>Полдник</b>														
284	Омлет натуральный	130	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
28,01	Булочка Малютка_	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
3 449	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>			21,44	26,15	72,66	558,18		1,02	20		215,7		36,81	
<b>Итого за день</b>			63,82	75,72	276,52	1881,01		27,81	100,46	1,02	13	771,93	6	14,08

## Основное 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	Вес блюда	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
<b>Завтрак</b>														
181	Каша из манной крупы	160	14,05	19,51	52,29	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		0,03				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>			16,55	27,61	81,93	396,4	0,19	0,89	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>														
	Помидоры порционные_	40	0,47	0,08	1,52	9,6					6	10	8	
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
7,09	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,34		3	4,27	4	0,75
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
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	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>			14,31	14	70,52	505,69		6,83	6,34	0,06	9	10	21,55	2
<b>Полдник</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	130	6,29	7,64	28,32	191,98								
295	Чай "Смородина"_	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,8	1,06	23,6	115,34		2,36		0,04		2,61		0,51
<b>Итого за Полдник</b>			13,78	11,43	79,92	463,82	0,09	12,72		0,04	142		25,72	
<b>Итого за день</b>			45,39	53,19	250,67	1442,11	0,5	35,44	69,56	0,1	346,63	287,45	86,47	5,65

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

## Основное 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	Вес блюда	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
<b>Завтрак</b>														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	5,04	4,16	25,52	160								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,12
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
<b>Итого за Завтрак</b>			8,77	7,97	50,01	307,63	0,06	1,2			116,84		14,64	
<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
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	150	1,28	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,78	32,3	13,14	0,51
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,43
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,27	3,74	35,71	166,83	0,15	18,77		0,07	9,39	54,56	21,63	0,88
352	Кисель "Витошка"_	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Обед</b>			7,54	10,84	88,57	506,95	0,54	30,76		2,43	319,69		73,73	
<b>Полдник</b>														
291	Плов из бройлер-цыплят_в/у*	130	12,66	14,64	40,38	325,47	0,07	3,91	12,66		30,11	113,96		
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
377	Чай с лимоном_	180	0,18	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			17,74	17,47	69,19	486,99	0,2	12,1	32,66	0,1	179,04	228,79	30,4	1,25
<b>Итого за день</b>			34,85	37,08	227,37	1395,57		64,06	143,44	2,93	45	546,44		16,59

Основное 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	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
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,47
382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
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>			9,33	14	51,73	378,22	0,21	0,98			249,36		21,91	
<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>														
622	Зеленый горошек с луком_	40	1,89	1,89	5,02	44,36	0,01	6,62		0,03	8,51	2,48	0,84	0,58
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
259,02	Жаркое по-домашнему (с цыпленком)_в/у	150	21,3	6,77	91,22	514,74		28,44		0,23	9	81,47	21	1,34
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>			27,75	11,85	148,11	821,6		38,99	14,13	0,53	61,96	178	70,36	3
<b>Полдник</b>														
501	Запеканка из творога с печеньем_	160	47,14	59,84	50,78	477,87		0,82	116,48			385,6		1,14
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	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
43 449	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>			52,45	62,71	121,91	809,45	0,18	2,94		0,32	497,34		88,14	
<b>Итого за день</b>			90,28	88,71	340,05	2085,47		57,91	173,53	0,85	9	771,26	21	8,89

Основное 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	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	
<b>Завтрак</b>															
174	Каша вязкая молочная ячневая_	160	9,9	10,69	49,54	236,16								0,7	
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25	
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>			16,48	19,44	77,25	451,16	0,17	0,14			228,58		10,73		
<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>															
	Огурец порционный	40	0,32	0,08	1,04	5,6		0,04	4		0,08	9,2	16,8	5,6	0,24
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	3	5,4	27,6	129,6		6,9		0,14		51,3		1,21	
371	Гренки_	10	1,2	0,2	6,3	31,5									
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4	
205	Рис с овощами_в/у	110	3,8	4,39	20,92	138,16	0,06	1,99			14,23	37,31			
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	
<b>Итого за Обед</b>			15,99	23,5	98,44	604,42		14,47		0,26	58,3	70	32,18	1	
<b>Полдник</b>															
140,96	Суп картофельный с рыбой (минтай)_в/у	150	7,46	4,65	20,14	153,52		5,49				42,3		0,99	
295	Чай "Смородина"_	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	
410,04	Шанежка с картофелем_в/у	50	6,15	3,65	19,45	134,67		0,03	22,67			60,13		0,6	
<b>Итого за Полдник</b>			18,3	11,03	67,59	444,69	0,24	15,88			239,05		54,98		
<b>Итого за день</b>			51,57	54,77	282,88	1594,27		50,49	101,67	0,66	3	424,21	8	10,54	
<b>Среднее за период</b>			53,81	60,12	250,79	1515,12		0,75	43,85	1,07	567,53	42	158,62	1	
<b>Итого за период</b>			538,09	609,77	2507,88	15151,23		7,45	438,5	10,71	675,24	418	586,22	5	

Составил

Калькулятор4

Утвердил

