

Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»

С.Е.Скрябина /Е.Е.Скрябина/

01.04.2025г.



Согласовано:

ИП Розенбах Е.О.

Е.О.Розенбах

2025г.



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 (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	160	9,9	10,68	49,53	236,16								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,7
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,12
15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33		17,18		0,05	10,5		50	30	2,75	0,26
Итого за Завтрак			14,87	14,52	68,7	368,25	0,19	1,23			255,11		19,01	0,05
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	150	0,15	0,08	21,68	84,75								0,68
Итого за 2-ой завтрак			0,15	0,08	21,68	84,75					37,13	19	26,33	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51
101,06	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
312	Пюре картофельное_в/у	60	1,25	2,04	19,49	91,01	0,07	10,25		0,05	5,11	29,76	11,81	0,48
139	Капуста тушенная_в/у	50	3,56	3,56	9,71	63,06		0,26		0,01	0,96	1,85	0,76	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
Итого за Обед			18,97	16,98	74,45	506,58	0,6	28,41		2,05	304,67		67,42	
Полдник														
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_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
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
Итого за Полдник			43,21	51,45	109,99	707,85	0,15	2,77		0,32	430,33		77,39	
Итого за день			77,2	83,03	274,82	1667,43		32,41	228,44	2,37	45	821,46		25,79

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

№ 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	0,2	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			7,66	12,24	55,56	363,02	0,13	2,45			56,8		6,88	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
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
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
234	Биточки рыбные из кеты_	50	5,5	7,85	5,4	124,5		0,32	8,22			55,2		
304	Рис отварной_	110	2,61	4,87	21,42	157,52	0,03				1,02	45,79	12,27	0,41
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
Итого за Обед			13,56	18,36	84,14	583,48		11,84	13,1	0,3	59,89		45,4	
Полдник														
284,06	Запеканка (рулет) картофельная с филе куриным_в/у	130	11,04	10,86	9,48	197,52	0,13	2,48	10,4		22,09	147,24		
326	Соус молочный_	40	0,84	2,12	2,84	33,52	0,04	0,16	11,52		26,36	20,36	3,76	0,08
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
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			15,66	15,63	34,63	359,04	0,23	3,38	41,92		170,99	260,12	22,69	0,69
Итого за день			37,68	47,03	193,93	1399,54		37,67	55,02	0,7		426,65		8,65

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

№ 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	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						
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	0,98
Итого за Завтрак			13,69	15,98	56,69	425,02		0,58		0,3	325,03		84,06	
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	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,35		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
Итого за Обед			15	18,98	72,14	561,64		13,96	6,35	0,04	50,15		18,67	
Полдник														
467	Тефтели рыбные_	50	5,59	2,34	6,5	70,84	0,09	1,5	9,25		19,75	65,19	5,41	0,5
312	Пюре картофельное _в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		0,08	9,38	54,56	21,64	0,88
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			12,45	8,83	69,33	389,68	0,31	21,04	29,25	0,08	154,21	212,27	49,64	2,25
Итого за день			41,65	43,91	224,61	1484,19		36,03	96,1	0,69	3	481,08	4	6,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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)			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 молочная Геркулес	150	12,68	16,06	48,93	298,05								
378	Чай с молоком	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
3	Бутерброд с сыром 10/10	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			20,45	26,2	79,05	540,96	0,08	1,31			254,46		23,78	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,02	4,32		0,06	5,07	16,56	6,99	0,24
274	Зразы 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			20,28	21,5	101,95	668		5,47	12,46	0,62	43,68	19	158,26	
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
428,01	Булочка Малютка	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
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
Итого за Полдник			21,44	26,15	72,66	558,18		1,01	20		215,7		36,81	
Итого за день			62,97	74,65	273,26	1861,14		27,79	100,46	1,02	13	771,93	6	14,08

Примерное
Рацион: Ясл

№ реп.	Прием
1	Завтрак
181	Каша и
376	Чай с с
1,06	Бутерб
Итого за Завт	
2-ой завтрак	
389	Соки фр
Итого за 2-ой :	
Обед	
82	Борщ с
15	Котлета
309	Макарон
326	Соус кра
349	Компот и
	Хлеб ржа
	Хлеб пше
Итого за Обед	
Полдник	
173	Каша вяз
295	Чай "Смо
	Хлеб пше
43 449	Кисломол
406	Ватрушка
Итого за Полдни	
Итого за день	

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

№ 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
106	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														
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
115	Котлета "Ассорти"	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,35		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
Итого за Обед			13,84	13,92	69	496,09		6,83		0,06	49,78		21,55	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена	130	6,28	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
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	39,2	14,9	330,4	1614,7		33,1		0,6		36,6		7,2
Итого за Полдник			50,17	25,27	386,72	1963,18	0,28	43,46		0,6	195,86		54,88	
Итого за день			81,3	66,94	555,94	2931,87	0,69	66,17	69,57	0,66	400,49	321,44	115,63	12,34

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	4,73	3,9	23,93	150								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16			113,2	81	12,6	0,12
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
Итого за Завтрак			8,46	7,71	48,42	297,63	0,06	1,2			116,84		14,64	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75,03	Свекла отварная_в/у	40	0,52	0,04	2,72	30,04		6,72		0,24		27,36		0,52
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	150	1,28	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,77	32,3	13,14	0,51
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,43
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		0,08	9,38	54,56	21,64	0,88
352	Кисель "Витошка"	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого за Обед			7,51	9,32	87,1	506,96	0,54	30,78		2,45	319,68		73,75	
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	130	12,66	14,64	40,38	325,47	0,07	3,91	12,66		30,11	113,96		
377	Чай с лимоном_	180	0,2	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			17,36	17,37	67,89	479,99	0,15	7,1	32,66		167,54	207,79	23,4	0,95
Итого за день			34,13	35,2	223,01	1378,58		59,08	143,44	2,85	45	525,44		16,3

Примерное меню
Рацион: Ясли 1

№ реп.	Прием п
1	
Завтрак	
120	Суп молс изделиям
382	Какао с м
1,06	Бутербро
Итого за Завтрак	
2-ой завтрак	
54,9	Компот и
Итого за 2-ой за	
Обед	
108	Суп карто
43 452	Жаркое п куриным)
388	Компот и
	Хлеб ржа
	Хлеб пше
Итого за Обед	
Полдник	
501	Запеканк
335	Соус фру
388	Напиток
43 449	Кисломол
	Хлеб пше
Итого за Полдни	
Итого за день	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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)			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_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,46
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
Итого за Завтрак			9,33	14	51,73	378,22	0,21	0,98			249,36		21,9	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	150	0,15	0,08	21,68	84,75								0,68
Итого за 2-ой завтрак			0,15	0,08	21,68	84,75					37,13	19	26,33	
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
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			27,96	28,99	93,42	784,5		19,98	14,13	0,51	82,5	178	69,53	3
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	38,3	48,62	41,26	388,27		0,66	94,64			313,3		0,92
395	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
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
Итого за Полдник			43,61	51,5	112,39	719,85	0,16	2,78		0,32	431,6		79,22	
Итого за день			81,05	94,57	279,22	1967,32		23,74	151,69	0,83	9	648,49	21	8,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: пятница

Неделя: 2

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

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														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	150	9,29	10,01	46,43	221,4								0,66
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				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
Итого за Завтрак			15,87	18,76	74,14	436,4	0,15	0,13			222,98		10,73	
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														
	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
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	3	5,4	27,6	129,6		6,9		0,14		51,3		1,21
371	Гренки_	10	1,2	0,2	6,3	31,5								
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
205	Рис с овощами_в/у	110	3,8	4,39	20,93	138,16	0,06	1,99			14,22	37,32		
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
Итого за Обед			16,43	26,98	100,49	646,42		13,27		1,42	65,49	70	32,58	1
Полдник														
140,96	Суп картофельный с рыбой (минтай)_в/у	150	7,47	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
Итого за Полдник			18,31	11,03	67,59	444,69	0,25	15,88			239,05		54,98	
Итого за день			51,41	57,57	261,82	1621,51		49,28	101,67	1,82	3	422,22	8	10,54
Среднее за период			56,12	61,36	274,32	1744,25	0,74	40,04		1,22	569,23	43	159,35	1
Итого за период			561,21	613,58	2743,22	17442,51	7,39	400,39		12,22	5692,34	432	593,51	5

Составил

Калькулятор4

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			93,1		0,49
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,06
378	Чай с молоком_	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
Итого за Завтрак			6,47	6,96	45,11	278,09	0,12	1,93			242,91		36,64	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	180	3,88	3,53	33,19	151,61	0,08	11,08		0,13	9,46	47,11	16,45	0,61
274	Зразы рубленные_	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
199	Пюре из бобовых с маслом	130	11,52	5,66	27,44	210,48	0,25		24,77		95,67	255,76		
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			27,06	25,71	125,54	815,13		12,04	42,21	0,13	139,32	23	37,7	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	14,39	25,05	20,25	299,05	0,14	0,29			103,53	226,79	16,19	2,69
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
43-443	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			23,11	31,58	73,57	606,68		1,05	24,07		239,68		53,25	
Итого за день			57,54	64,43	266,18	1791,34		33,02	109,64	0,13	14	008,02	8	19,92

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: вторник

Неделя: 1

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	4,11	4,79	21,79	193,22				0,08	6	25,74	14	0,17
295	Чай "Смородина"	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			6,74	12,87	53,92	404,72	0,16	10,69		0,08	60,04	40	15,8	
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														
75	Икра свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,91	95,55	0,03	5,19		0,07	6,09	19,87	8,39	0,29
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			28,32	34,19	139,69	934,94		12,17		0,85	68,87	97	194,28	1
Полдник														
	Котлета "Дружба"	70	10,22	15,12	9,73	140,7	0,06	0,7	18,42		25,9	123,65		
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			20,65	22,88	67,2	534,68		1,5	45,18		163,19		26,59	
Итого за день			56,51	70,74	280,41	1968,34		44,36	45,18	1,33	11	582,75	25	14,72

Примерно:
Рацион: Д/с

№ реп.	При
1	
Завтрак	
174	Каша
379	Кофе
	Хлеб
15	Сыр
Итого за За	
2-ой завтрак	
54,9	Комп
Итого за 2-ой	
Обед	
75	Икра
101,06	Суп
	Пюре
	Овощ
302	Пюре
138	Каша
352	Каша
	Хлеб
	Хлеб
Итого за Об	
Полдник	
301	Балет
335	Соус
388	Пюре
	Хлеб
43 449	Кислом
Итого за Пол	
Итого за день	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92								0,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
Итого за Завтрак			17,93	16,89	78,19	434,29	0,23	1,43			325,81		26,82	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,18	0,1	26,02	101,7								0,82
Итого за 2-ой завтрак			0,18	0,1	26,02	101,7					44,56	23	31,6	1
Обед														
75	Икра морковная_в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,63
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" _в/у	180	1,37	1,87	8,39	59,37	0,07	5,71			321,33	38,75	15,77	0,61
	Суфле из печени с рисом_	70	14,64	11,08	2,68	187,11	0,21	8,96	5,6		20,02	273,84	25,48	28
312	Пюре картофельное_в/у	80	1,66	2,72	25,98	121,34	0,1	13,66		0,06	6,82	39,68	15,74	0,64
109	Капуста тушенная_в/у	50	3,56	3,56	9,71	63,06		0,26		0,01	0,96	1,85	0,76	0,04
352	Кисель "Витошка" _	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,34	60			
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			25,08	21,74	99,49	675,63	0,82	37,01		2,69	370,44		88,06	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	44,19	56,1	47,61	448		0,77	109,2			361,5		1,07
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	200	0,68	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43-449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			49,57	59	122,27	793,96	0,17	2,95		0,36	477,03		87,21	
Итого за день			92,76	97,73	325,97	2005,58		41,39	287,8	3,05	60	101,78		35,21

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Диетический рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ п.п.	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														
73	Каша вязкая молочная пшеничная_	180	5,67	4,68	28,71	180								
77	Чай с лимоном_	200	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			8,32	12,76	60,3	389,3	0,13	2,72			58,17		7,11	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
22	Зеленый горошек с луком_	50	2,36	2,36	6,27	55,45	0,01	8,27		0,04	10,64	3,1	1,05	0,73
12	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,61
34	Биточки рыбные из кеты_	70	7,7	10,99	7,56	174,3		0,45	11,51			77,28		
04	Рис отварной_	130	3,09	5,75	25,31	186,16	0,03				1,2	54,11	14,5	0,48
30	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
88	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			18,27	24,14	108,88	760,84		14,61	20,07	0,36	77,5		55,61	
Полдник														
4,06	Запеканка (рулет) картофельная с филе куриным_ в/у	150	12,74	12,53	10,94	227,91	0,15	2,86	12		25,49	169,89		
26	Соус молочный_	30	0,63	1,59	2,13	25,14	0,03	0,12	8,64		19,77	15,27	2,82	0,06
76	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
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
Итого за Полдник			17,96	16,88	41,68	411,05	0,26	3,74	40,64		170,34	277,96	25,55	0,96
Итого за день			45,35	54,58	230,46	1655,19		41,07	60,71	0,76		485,21		9,57

Примерное меню и Рацион: Д/с 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи
1	
Завтрак	
18,04	Каша молочная пшеничная
382	Чай с лимоном
3,05	Бутерброды с маслом
Итого за Завтрак	
2-ой завтрак	
388	Фрукт свежий
Итого за 2-ой завтрак	
Обед	
310	Зеленый горошек с луком
15	Борщ с капустой и картофелем со сметаной
309	Биточки рыбные из кеты
326	Рис отварной
349	Соус белый основной
	Компот из ягод (заморозка)
	Хлеб ржаной
	Хлеб пшеничный
Итого за Обед	
Полдник	
467	Запеканка (рулет) картофельная с филе куриным
312	Соус молочный
376	Чай с сахаром
	Кисломолочный напиток
449	Хлеб пшеничный
Итого за Полдник	
Итого за день	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
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	20,87	145,41	0,06			0,34	96,61	125,96	84,55	0,77
382	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,76	150,8		0,52						1,09
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			14,58	16,89	61,83	457,21		0,63		0,34	347,58		94,01	
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Обед														
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	2,7	10,08	18	177,3	0,02	14,4			25,83	24,17	10,21	0,41
15	Котлета "Ассорти"_	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,89		4	5,98	5	1,05
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
325	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			20,07	24,56	93,55	726,08		17,19	8,89	0,06	65,21		24,63	
Полдник														
457	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
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
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			51,18	52,15	271,84	1791,07		43,44	102,64	0,82	4	545,53	5	8,23

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	14,37	18,2	55,45	337,79								
378	Чай с молоком	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
3,05	Бутерброд с сыром 20/10	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			22,28	28,5	87,34	589,8	0,08	1,44			267,3		25,38	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	180	5,27	3,41	14,91	95,55	0,03	5,19		0,07	6,09	19,87	8,39	0,29
274	Зразы рубленные	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
348	Компот из изюма	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			26,18	28,52	130,36	865,95		7,07	17,44	0,75	57,6	23	190,99	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	14,39	25,05	20,25	299,05	0,14	0,29			103,53	226,79	16,19	2,69
428,01	Булочка Малютка	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
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
Итого за Полдник			23,37	29,5	76,86	604,05		1,05	20		229,5		39,11	
Итого за день			72,63	87,32	314,16	2153,8		29,56	106,44	1,15	15	877,33	8	15,75

Пример:
Рацион:

№ реп.	Г
1	
Завтрак	
181	Ка
378	Ча
1,04	Бу
Итого за	
2-ой завтрак	
389	Юс
Итого за	
Обед	
82	Бо
	см
15	Ко
309	Ма
326	Со
349	Ко
	Хл
	Хл
Итого за	
Полдник	
173	Ка
295	Ча
	Хл
43 449	Кис
406	Ват
Итого за П	
Итого за д	

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)			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	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	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			17,43	28,83	86,69	414,65	0,2	0,94	45,93		150,6	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														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,61
15	Котлета "Ассорти"	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,89		4	5,98	5	1,05
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			18,56	17,86	88,89	637,27		8,08		0,06	63,97		27,34	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,81	32,68	221,51								
295	Чай "Смородина"	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36
	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	39,2	14,9	330,4	1614,7		33,1		0,6		36,6		7,2
Итого за Полдник			51,16	26,44	392,68	1999,21	0,28	44,53		0,6	197,28		55,12	
Итого за день			88,05	73,31	590,22	3142,57	0,78	71,55	74,82	0,66	424,45	347,88	126,34	13,23

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	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	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														
75,03	Свекла отварная_в/у	50	0,65	0,05	3,4	37,55		8,4		0,3		34,2		0,65
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,54	1,96	14,24	108	0,06	5,7			321,33	38,76	15,77	0,61
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	2	5	6,51	113,02		0,7	8,4	0,52		129,01		0,6
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	64,48	25,58	1,04
352	Кисель "Витошка"	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,34	60			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
Итого за Обед			10,04	11,99	113,85	662,95	0,71	37,04		3,26	390,13		93,31	
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	150	14,61	16,89	46,59	375,54	0,08	4,51	14,61		34,74	131,49		
377	Чай с лимоном_	200	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			20,14	19,72	80,45	560,34	0,18	7,99	34,61		176,08	225,75	27,29	1,25
Итого за день			40,83	41,71	272,17	1673,38		66,38	183,93	3,66	60	616,62		21,38

Приме
Рацио№
реп.

1

Завт

120

382

1,07

Итого з

2-ой з

54,9

Итого з

Обед

108

43 452

388

Итого з

Полдн

501

335

43 449

388

Итого з

Итого за

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	170	3,74	3,26	12,24	102		0,54	22,44			93,1		0,49
382	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,76	150,8		0,52						1,09
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			9,93	14,51	55,13	399,3	0,21	1,06			267,06		22,97	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,18	0,1	26,02	101,7								0,82
Итого за 2-ой завтрак			0,18	0,1	26,02	101,7					44,56	23	31,6	1
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
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			37,41	38,37	124,16	1041,48		26,12	16,96	0,64	106,03	238	89,05	4
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	44,19	56,1	47,61	448		0,77	109,2			361,5		1,07
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
43 449	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	35,26	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			51,17	59,2	131,87	841,96	0,21	2,99		0,36	482,11		94,53	
Итого за день			98,69	112,18	337,18	2384,44		30,17	170,6	1	11	742,15	28	10,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

			Неделя: 3-7 лет				Возраст: 3-7 лет				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Ca	P	Mg	Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	12	13	14	15
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						2,8	1,41	0,28
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02						
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
			17,11	20,11	81,83	471,92	0,17	0,13			234,15		10,87	
Итого за Завтрак														
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Итого за 2-ой завтрак														
Обед														
	Икра кабачковая_ттк	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	180	3,6	6,48	33,12	155,52		8,28		0,17		61,56		1,45
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
205	Рис с овощами_в/у	130	4,49	5,19	24,73	163,28	0,07	2,35			16,81	44,1		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
			24,26	35,92	143,77	916,82		16,43		1,78	88,1	97	48,48	1
Итого за Обед														
Полдник														
140,96	Суп картофельный с рыбой (минтай)_в/у	180	8,96	5,58	24,17	184,22		6,59				50,76		1,19
295	Чай "Смородина"_	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36
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
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
			20,62	12,06	78,02	505,89	0,29	18,07			256,47		62,3	
Итого за Полдник														
			62,79	68,89	323,22	1988,63		54,63	101,67	2,18	5	453,09	11	12,29
Итого за день														
			66,63	72,3	321,18	2055,43	0,9	45,56		1,47	635,88	56	187,36	1
Среднее за период														
			666,33	723,04	3211,81	20554,34	9,04	455,57		14,74	6358,78	564	1873,64	10
Итого за период														

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Подпись

ИП Розенбах Е.О.
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
10 (десять) листов

