

Согласовано:

МДОУ ДС «Звездочка»

 / Е.Е.Скрябина /

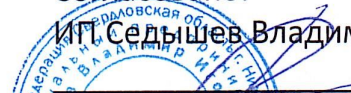
«01»



2026г.

Согласовано:

ИП Седышев Владимир Игоревич

 / В.И.Седышев /

«08»



2026г.

**Основное двухнедельное меню горячего
питания в дошкольных учреждениях для
детей в возрасте 1-3 года, 3-7 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	150	1,52	1,33	4,99	41,62		0,22	9,15			37,99		0,2
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	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
Итого за Завтрак			3,81	4,33	32,8	189,35	0,07	1,59			175,47		24,87	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,51	0,11	12,35	51,44	0,05	10,13			7,1	32,4	12,15	0,51
Итого за 2-ой завтрак			0,51	0,11	12,35	51,44	0,05	10,13			7,1	32,4	12,15	0,51
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	150	1,04	0,95	8,93	40,76	0,02	2,98		0,03	2,54	12,66	4,43	0,16
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	50	5,8	13,42	9,67	185,84	0,17	0,77	13,5		18,02	71,27	14,42	0,74
199	Пюре из бобовых с маслом	110	9,75	4,79	23,22	178,1	0,21		20,96		80,95	216,41		
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
348	Компот из изюма_	150	0,36	0,08	25,56	101,85					12		6	
	Хлеб ржаной	15	0,05	0,02	0,2	1,22								0,01
	Хлеб пшеничный	15	6,29	2,61	2,7	155,25	1,51	1,51			160,65		231,31	16,86
Итого за Обед			24,97	27,87	77,36	751,94		5,38	75,02	0,03	295,03	20	251,38	
Полдник														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	110	0,4	0,34	0,82	8,23	0,01	0,43	0,46		0,95	6,53		
326	Соус красный основной	20	0,04	0,16	0,22	2,52		0,14		0,02	0,2	0,22	0,2	0,02
376	Чай с сахаром	180	0,11	0,08	18,53	74,08		0,02				3,46	1,74	0,34
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
	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			9,43	4,49	23,85	300,4	2,03	2,72	3,89	0,02	235,93	25,64	312,75	22,86
Итого за день			38,72	36,8	146,36	1293,13		19,82	105,34	0,05	12	524,81	6	49,91

День: вторник
 Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 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														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	160	2,63	3,06	13,94	123,66				0,05	4	16,46	9	0,11
376	Чай с сахаром	180	0,11	0,08	18,53	74,08		0,02						
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		1,74	0,34
Итого за Завтрак			5,16	11,19	48,6	344,24	0,15	0,02		0,05	45,33	26	12,05	
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	0,75	2,45	4	40,59		2,99		0,05	10,61	13,55	6,08	0,37
88	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	150	4,27	2,76	12,07	77,41	0,02	4,2		0,06	4,92	16,1	6,8	0,23
274	Зразы рубленные	50	8,2	15,9	11,61	222,04	0,06	0,91	17,44		28,21	87,01	12,66	0,49
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	4,88	4,06	26,39	161,58				0,34		128,33		2,87
326	Соус красный основной	10	0,02	0,08	0,11	1,26		0,07		0,01	0,1	0,11	0,1	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,08	34,8	129,6		1,79		0,03	2,72	1,87	1,52	0,37
	Хлеб ржаной	15	0,05	0,02	0,2	1,22								0,01
	Хлеб пшеничный	15	6,29	2,61	2,7	155,25	1,51	1,51			160,65		231,31	16,86
Итого за Обед			24,54	27,96	91,88	788,95		11,47	17,44	0,49	215,91		344,61	
Полдник														
	Котлета "Дружба"	50	10,22	15,12	9,73	140,7	0,06	0,7	18,42		25,9	123,65		
309	Макаронные изделия отварные	110	2,56	2,1	12,31	106,03						14,57		
330	Соус белый основной	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
352,04	Напиток "Витощка Лайт"	180			12,96	52,65	0,32	17,33	123,41	3,1				
	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	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Полдник			23,34	27,13	46,36	603,87		20,28	185,82	3,1	295,71		312,01	
Итого за день			53,84	67,08	206,44	1831,06		51,77	203,26	4,04	4	469,9	9	49,5

Приме
 Рацион

№ реп.	
1	
Завтра	
174	К
379	К
	Х
15	С
Итого за	
2-ой зав	
54,9	К
Итого за 2	
Обед	
622	З
101,06	С
	Т
	С
312	П
352	К
	Х
	Х
Итого за Об	
Полдник	
284	С
388	Н
	К
	Х
693	Ш
Итого за Пол	
Итого за день	

Примерное 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

№ 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														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	160	6,73	7,26	33,69	160,59								0,49
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	10	4,2	1,74	1,8	103,5	1,01	1,01			107,1		154,21	11,24
15	Сыр (порциями)	5	0,3	0,3		3,82		0,01	2,34		11,11	6,67	0,61	0,01
Итого за Завтрак			14,4	11,98	51,46	368,92	1,16	2,31			304,76		168,82	
2-ой завтрак														
54.9	Компот из клубники_	150	0,04	0,02	5,01	19,56								0,17
Итого за 2-ой завтрак			0,04	0,02	5,01	19,56					8,57	4	6,08	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	40	1,25	1,25	3,32	29,33	0,01	4,38		0,02	5,63	1,64	0,55	0,39
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" _в/у	150	1,11	1,52	6,8	48,1	0,06	4,62			260,33	31,39	12,77	0,5
	Суфле из печени с рисом_	50	2,2	1,66	0,4	28,07	0,04	1,35	0,84		3,01	41,08	3,82	4,2
312	Пюре картофельное _в/у	110	2,23	3,66	34,88	162,89	0,14	18,34		0,08	9,16	53,27	21,13	0,86
352	Кисель "Витошка" _	150	0,06	0,02	13,5	53,45	0,17			1,32	34			
	Хлеб ржаной	15	0,05	0,02	0,2	1,22								0,01
	Хлеб пшеничный	15	6,29	2,61	2,7	155,25	1,51	1,51			160,65		231,31	16,86
Итого за Обед			13,19	10,74	61,8	478,31		30,2	73,97	1,42	34		269,6	
Полдник														
264	Омлет натуральный	130	9,37	16,31	13,18	194,67	0,09	0,19			67,4	147,63	10,54	1,75
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,13	28,57	116,48		0,49	1,62	0,29	12,96	13,45	16,52	0,49
	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	6,29	2,61	2,7	155,25	1,51	1,51			160,65		231,31	16,86
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			20,83	23,25	69,84	624,6		2,31	9,12	0,29	272,66		275,1	
Итого за день			48,46	45,99	188,11	1491,39		34,82	85,43	1,71	34	443,19		54,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	4,32	3,57	21,87	137,14								
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			6,94	11,65	51,91	340,16	0,13	2,45			56,8		6,88	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	40	1,24	3,47	9,33	66,76		14,89		0,49		60,8		1,12
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	150	0,97	2,74	10,81	71,69	0,02	4,29			19,92	21,87	10,47	0,5
234	Котлеты (биточки) рыбные_	50	8,8	12,56	8,64	199,2	0,04	0,52	13,16		17,41	88,32		
205	Рис с овощами_в/у	110	3,71	4,29	20,43	134,89	0,06	1,95			13,89	36,44		
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	0,47	0,11	24,49	99,86		0,42	1,39	0,25	11,11	11,52	14,17	0,42
	Хлеб ржаной	15	0,05	0,02	0,2	1,22								0,01
	Хлеб пшеничный	15	6,29	2,61	2,7	155,25	1,51	1,51			160,65		231,31	16,86
Итого за Обед			23,21	31,8	83,68	817,79	3,28	23,7		0,74	283,1		295,8	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	12,33	15,65	13,28	125,02		0,21	30,47		100,88			0,3
335	Соус фруктовый_	40	0,27	0,05	34,4	138,88		1,12			9,65	7,15	1,17	0,05
376	Чай с сахаром	180	0,11	0,08	18,53	74,08		0,02				3,46	1,74	0,34
	Хлеб пшеничный	10	4,2	1,74	1,8	103,5	1,01	1,01			107,1		154,21	11,24
	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			17,4	17,95	68,69	450,05	1,05	2,48			229,05		171,96	
Итого за день			48,35	62,2	223,88	1702		48,63	89,01	1,14		399,06		36,53

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
382,01	Какао на молоке"	180	6,03	3,06	18,9	128,7		0,47						1,08
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			16,33	16,16	51,51	418		0,58		0,3	310,84		107,46	
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,46	0,11	23,81	97,07		0,41	1,35	0,24	10,8	11,21	13,77	0,41
Итого за 2-ой завтрак			0,46	0,11	23,81	97,07		0,41	1,35	0,24	10,8	11,21	13,77	0,41
Обед														
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	150	2,25	8,4	15	147,75	0,02	12			21,52	20,15	8,51	0,35
15	Котлета "Ассорти"_	50	1,63	1,57	0,29	21,93		0,09	1,56		1	1,05	1	0,19
309	Макаронные изделия отварные	110	2,56	2,1	12,31	106,03						14,57		
326	Соус красный основной	10	0,02	0,08	0,11	1,26		0,07		0,01	0,1	0,11	0,1	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,08	34,8	129,6		1,79		0,03	2,72	1,87	1,52	0,37
	Хлеб ржаной	15	0,05	0,02	0,2	1,22								0,01
	Хлеб пшеничный	15	6,29	2,61	2,7	155,25	1,51	1,51			160,65		231,31	16,86
Итого за Обед			12,88	14,86	65,41	563,04		15,46	1,56	0,04	191,89		242,07	
Полдник														
143	Рагу из овощей_в/у	110	8,46	13,13	50,94	326,49	0,28	59,47	218,69		176,69	213,95	66,62	1,93
1	Манник	50	1,39	1,81	16,56	87,26	0,02	0,02	4,08	0,16	5,54	10,75	2,13	0,11
382,04	Напиток "Витошка Лайт"_	180			12,96	52,65	0,32	17,33	123,41	3,1				
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
	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			18,73	18,85	84,74	681,97	2,64	78,95	349,61	3,26	417,01		379,56	
Итого за день			48,4	49,98	225,47	1760,08		95,4	411,52	3,84	1	496,23	1	44,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
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			20,59	26,36	80,82	550,06	0,08	1,44			267,12		25,32	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_тук	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,27	2,76	12,07	77,41	0,02	4,2		0,06	4,92	16,1	6,8	0,23
274	Зразы рубленные_	50	8,2	15,9	11,61	222,04	0,06	0,91	17,44		28,21	87,01	12,66	0,49
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	4,88	4,06	26,39	161,58				0,34		128,33		2,87
326	Соус красный основной	10	0,02	0,08	0,11	1,26		0,07		0,01	0,1	0,11	0,1	0,01
348	Компот из изюма_	150	0,36	0,08	25,56	101,85					12		6	
	Хлеб ржаной	15	0,05	0,02	0,2	1,22								0,01
	Хлеб пшеничный	15	6,29	2,61	2,7	155,25	1,51	1,51			160,65		231,31	16,86
Итого за Обед			24,83	29,07	81,72	768,21		9,49	17,44	1,65	218,98	20	343,01	
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	9,37	16,31	13,18	194,67	0,09	0,19			67,4	147,63	10,54	1,75
428,01	Булочка Малютка_	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	180	0,11	0,08	18,53	74,08		0,02				3,46	1,74	0,34
	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	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Полдник			22,75	21,99	63,99	631,32		2,34	3,43		303,07		323,28	
Итого за день			68,97	78,22	246,13	2043,59		33,27	89,87	2,05	13	623,67	6	50,64

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)			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	14,04	19,5	52,28	195,9	0,06	0,86	43,23		99,9	88,06	15,13	0,38
376	Чай с сахаром	180	0,11	0,08	18,53	74,08		0,02				3,46	1,74	0,34
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			16,57	27,63	86,94	416,48	0,19	0,88	43,23		144,35	91,52	21,67	1,54
2-ой завтрак														
388	Соки фруктовые и ягодные	150	0,51	0,11	12,35	51,44	0,05	10,13			7,1	32,4	12,15	0,51
Итого за 2-ой завтрак			0,51	0,11	12,35	51,44	0,05	10,13			7,1	32,4	12,15	0,51
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	3	5,4	27,6	129,6		6,9		0,14		51,3		1,21
371	Гренок_	10	1,2	0,2	6,3	31,5								
15	Колбаса "Ассорти"	50	1,63	1,57	0,29	21,93		0,09	1,56		1	1,05	1	0,19
385	Макаронные изделия отварные	110	2,56	2,1	12,31	106,03						14,57		
325	Соус красный основной	10	0,02	0,08	0,11	1,26		0,07		0,01	0,1	0,11	0,1	0,01
348	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,08	34,8	129,6		1,79		0,03	2,72	1,87	1,52	0,37
	Хлеб ржаной	15	0,05	0,02	0,2	1,22								0,01
	Хлеб пшеничный	15	6,29	2,61	2,7	155,25	1,51	1,51			160,65		231,31	16,86
Итого за Обед			14,83	12,06	84,31	576,39	3,31	10,36		0,18	187,53		254,14	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	130	6,29	7,64	28,32	191,98								
382,04	Напиток "Виташка Лайт"__	180			12,96	52,65	0,32	17,33	123,41	3,1				
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
	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
405	Ватрушка с повидлом_	50	3	3,5	27	155		3,1		0,6		3,66		7,2
Итого за Полдник			18,17	15,05	72,56	615,2	2,54	22,56		3,7	240,58		313,95	
Итого за день			50,08	54,85	256,16	1659,51	6,09	43,93	171,63	3,88	579,56	211,91	601,91	50,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)
 Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	4,05	3,35	20,5	128,57								
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13
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			8,1	7,43	46,59	286,3	0,07	1,33			129,42		16,04	
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				4,4
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	40	0,75	2,45	4	40,59		2,99		0,05	10,61	13,55	6,08	0,37
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	150	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	50	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,43
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,23	3,66	34,88	162,89	0,14	18,34		0,08	9,16	53,27	21,13	0,86
352	Кисель "Витошка"	150	0,06	0,02	13,5	53,45	0,17			1,32	34			
	Хлеб ржаной	15	0,05	0,02	0,2	1,22								0,01
	Хлеб пшеничный	15	6,29	2,61	2,7	155,25	1,51	1,51			160,65		231,31	16,86
Итого за Обед			12,08	13,96	71,8	584,13		28,09	79,13	1,82	474,29		287,13	
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	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
	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			21,74	18,58	58,57	597,56	2,09	8,49	16,09		277,24	133,22	312,89	22,83
Итого за день			42,72	40,77	196,56	1561,99		57,91	102,5	2,22	34	444,77		54,44

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг
Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

№ рек.	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	1,62	1,42	5,32	44,4		0,24	9,76			40,52		0,22
382.1*	Каша на молоке*	180	6,03	3,06	18,9	128,7		0,47						1,08
1.06	Булгуровый 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			10,07	12,53	40,35	319,6	0,19	0,71			179,09		36,12	
2-ой завтрак														
54.3	Компот из клубники_	150	0,04	0,02	5,01	19,56								0,17
Итого за 2-ой завтрак			0,04	0,02	5,01	19,56					8,57	4	6,08	
Обед														
52	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	150	0,97	2,74	10,81	71,69	0,02	4,29			19,92	21,87	10,47	0,5
40-452	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	0,47	0,11	24,49	99,86		0,42	1,39	0,25	11,11	11,52	14,17	0,42
	Хлеб ржаной	15	0,05	0,02	0,2	1,22								0,01
	Хлеб пшеничный	15	6,29	2,61	2,7	155,25	1,51	1,51			160,65		231,31	16,86
Итого за Обед			31,18	31,28	79,75	850,02		22,27		0,49	237,99	178	288,87	3
Полдник														
301	Запеканка из творога с печеньем_	130	12,33	15,65	13,28	125,02		0,21	30,47			100,88		0,3
305	Соус фруктовый_	40	0,27	0,05	34,4	138,88		1,12			9,65	7,15	1,17	0,05
386	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,13	28,57	116,48		0,49	1,62	0,29	12,96	13,45	16,52	0,49
	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	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Полдник			22,03	19,74	80,53	595,95	2,05	3,95		0,29	349,11		340,94	
Итого за день			63,32	63,57	205,64	1785,13		26,93	46,67	0,78	9	292,3	21	45,37

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	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_	150	6,31	6,81	31,58	150,56								0,46
378	Чай с молоком_	180	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
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			14,22	17,11	63,47	402,57	0,16	1,44			322,78		24,87	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	40	1,24	3,47	9,33	66,76		14,89		0,49		60,8		1,12
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
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
205	Рис с овощами_в/у	110	3,71	4,29	20,43	134,89	0,06	1,95			13,89	36,44		
326	Соус красный основной	10	0,02	0,08	0,11	1,26		0,07		0,01	0,1	0,11	0,1	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,08	0,08	34,8	129,6		1,79		0,03	2,72	1,87	1,52	0,37
	Хлеб ржаной	15	0,05	0,02	0,2	1,22								0,01
Итого за Обед			14,03	23,4	89,3	598,28	1,82	22,15		0,53	79,01	70	59,28	1
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	2,23	3,66	34,88	162,89	0,14	18,34		0,08	9,16	53,27	21,13	0,86
376	Чай с сахаром	180	0,11	0,08	18,53	74,08		0,02				3,46	1,74	0,34
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
	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			16,81	9,99	64,19	523,38	2,25	21,99	12,68	0,08	263,69	137,35	339,09	24,2
Итого за день			45,86	51,3	236,56	1618,23		65,58	94,31	1,01	3	490,71	8	32,58
Среднее за период			50,87	55,08	213,13	1674,61	5,58	47,81		2,07	764,48	32	630,18	
Итого за период			508,72	550,76	2131,31	16746,11	55,79	478,06		20,72	7644,71	322	6301,76	4

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														
129	Суп молочный с макаронными изделиями	170	1,72	1,51	5,66	47,17		0,25	10,37			43,06		0,23
2	Булочка 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	1,57	1,78	19,66	101,12	0,04	1,48	11,11		140,68	103,11	17,12	0,46
Итого за Завтрак			4,61	5,39	40,5	233,37	0,08	1,79			197,39		28,59	
2-ой завтрак														
385	Салат фруктовый и ягодные	180	0,61	0,13	14,82	61,73	0,05	12,16			8,51	38,88	14,58	0,61
Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,13	14,82	61,73	0,05	12,16			8,51	38,88	14,58	0,61
Обед														
98	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	180	1,25	1,14	10,71	48,91	0,03	3,57		0,04	3,05	15,2	5,31	0,19
379	Гуляш 2-й вариант /свин/_	70	8,12	18,79	13,54	260,18	0,24	1,08	18,9		25,23	99,78	20,19	1,04
199	Пюре из бобовых с маслом	130	11,52	5,66	27,44	210,48	0,25		24,77		95,67	255,76		
380	Соус белый основной	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
348	Компот из изюма	180	0,43	0,1	30,67	122,22					15		8	
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,04	0,4	2,44								0,02
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Обед			31,49	35,21	93,44	940,15		6,78	84,23	0,04	371,13	24	335,15	1
Полдник														
329	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	130	0,47	0,4	0,97	9,73	0,01	0,51	0,54		1,13	7,71		
305	Соус красный основной	20	0,04	0,16	0,22	2,52		0,14		0,02	0,2	0,22	0,2	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,09	20,59	82,31		0,02				3,84	1,93	0,38
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
	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			9,51	4,56	26,06	310,13	2,03	2,8	3,97	0,02	236,11	27,2	312,94	22,9
Итого за день			46,22	45,29	174,82	1545,38		23,53	120,6	0,06	15	622,77	8	60,11

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														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	2,8	3,25	14,81	131,39				0,05	4	17,49	10	0,12
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,09	20,59	82,31		0,02				3,84	1,93	0,38
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,06	16,14	146,5	0,14				44,46		4,8	0,82
Итого за Завтрак			5,34	11,4	51,54	360,2	0,16	0,02		0,05	45,4	27	12,59	
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	0,94	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	180	5,12	3,31	14,48	92,89	0,03	5,04		0,07	5,91	19,32	8,16	0,28
274	Зразы рубленые_	70	11,48	22,26	16,25	310,86	0,08	1,27	24,42		39,49	121,81	17,72	0,69
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	5,77	4,8	31,18	190,95				0,4		151,66		3,4
326	Соус красный основной	20	0,04	0,16	0,22	2,52		0,14		0,02	0,2	0,22	0,2	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	41,76	155,52		2,15		0,04	3,26	2,24	1,82	0,44
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,04	0,4	2,44								0,02
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Обед			31,94	37,21	112,89	1012,92		14,35	24,42	0,59	266,7		445,72	
Полдник														
	Котлета "Дружба"_	70	14,31	21,17	13,62	196,98	0,08	0,98	25,79		36,26	173,11		
309	Макаронные изделия отварные	130	3,02	2,48	14,54	125,3						17,22		
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
352,04	Напиток "Витощка Лайт"_	200			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	Хлеб пшеничный	30	12,59	5,22	5,4	310,5	3,02	3,02			321,3		462,62	33,72
	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			32,09	35,3	55,72	788,77		23,5	206,9	3,44	413,58		466,22	
Итого за день			70,17	84,71	239,75	2255,89		57,87	231,32	4,48	4	588,64	10	67,37

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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)			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														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	7,15	7,72	35,79	170,63								0,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	2,98	17,74	112,23	0,07	1,43			139,76	100	15,56	0,14
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
115	Сыр (порциями)	10	0,59	0,59		7,63		0,02	4,67		22,22	13,33	1,22	0,02
Итого за Завтрак			19,65	14,77	57,13	497,49	2,17	3,46			440,75		325,19	
2-ой завтрак														
543	Компот из клубники_	180	0,05	0,03	6,01	23,47								0,21
Итого за 2-ой завтрак			0,05	0,03	6,01	23,47					10,29	5	7,3	
Обед														
602	Запеченный горошек с луком_	50	1,56	1,56	4,15	36,66	0,01	5,47		0,03	7,04	2,05	0,69	0,48
107,126	Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	180	1,33	1,82	8,16	57,72	0,07	5,55			312,4	37,67	15,33	0,6
	Суджле из печени с рисом_	70	3,07	2,32	0,56	39,3	0,05	1,88	1,18		4,21	57,51	5,35	5,88
312	Гюлере картофельное в/у	130	2,64	4,33	41,22	192,51	0,17	21,67		0,09	10,83	62,96	24,97	1,02
692	Кисель "Витошка" _	200	0,08	0,03	18	71,26	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,04	0,4	2,44								0,02
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Обед			17,17	13,58	76,09	606,89		36,58	98,68	1,88	45		354,79	
Полдник														
384	Юмлет натуральный	150	10,81	18,82	15,21	224,62	0,1	0,22			77,77	170,34	12,16	2,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
	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	Шанехка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			24,43	26,64	75,94	719,24		2,89	9,3	0,32	338,02		355,66	
Итого за день			61,3	55,02	215,17	1847,09		42,93	112,65	2,2	45	516,86		79,64

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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	4,86	4,02	24,6	154,29								
377	Чай с лимоном_	200	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	1,45	4,83	9,68	87,9	0,08				26,67		2,88	0,49
Итого за Завтрак			6,54	8,88	49,74	304,99	0,08	2,72			40,39		5,19	
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	1,55	4,33	11,67	83,45		18,62		0,62		76		1,4
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,16	3,29	12,97	86,03	0,02	5,15			23,91	26,25	12,57	0,6
234	Котлеты (биточки) рыбные_	70	12,32	17,58	12,1	278,88	0,06	0,73	18,42		24,37	123,65		
205	Рис с овощами_в/у	130	4,39	5,07	24,15	159,41	0,07	2,31			16,41	43,06		
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	0,57	0,13	29,39	119,83		0,5	1,67	0,3	13,33	13,83	17	0,5
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,04	0,4	2,44								0,02
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Обед			30,16	39,92	101,36	1025,96	5,43	29,44		0,92	359,27		387,5	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	14,22	18,06	15,32	144,25		0,24	35,16			116,4		0,34
335	Соус фруктовый_	40	0,27	0,05	34,4	138,88		1,12			9,65	7,15	1,17	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,09	20,59	82,31		0,02				3,84	1,93	0,38
	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	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Полдник			23,49	22,11	74,59	581,01	2,05	3,51			350,26		328,27	
Итого за день			60,99	71,71	245,29	2005,96		55,67	99,24	1,32	479,23		53,65	

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

		Неделя: 1				Возраст: 3-7 лет								
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18.04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	170	4,31	4,99	20,86	145,41	0,07			0,34	96,61	125,96	84,55	0,77
18.05.01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						
18.05	Булгурброд с сыром 20/10_	20/10	9,75	13,05	21,32	241,5	0,08	0,17	88,5		208,8	144	14,21	0,75
Итого за Завтрак			20,76	21,44	63,18	529,91		0,69		0,34	401,41		124,76	
2-ой завтрак														
18.05	Напиток из плодов шиповника	180	0,55	0,13	28,57	116,48		0,49	1,62	0,29	12,96	13,45	16,52	0,49
Итого за 2-ой завтрак			0,55	0,13	28,57	116,48		0,49	1,62	0,29	12,96	13,45	16,52	0,49
Обед														
18.05	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	2,7	10,08	18	177,3	0,02	14,4			25,82	24,18	10,21	0,42
18.05	Котлета "Ассорти"_	70	2,28	2,2	0,41	30,7		0,13	2,18		1	1,47	1	0,27
18.05	Макаронные изделия отварные	130	3,02	2,48	14,54	125,3						17,22		
18.05	Соус красный основной	20	0,04	0,16	0,22	2,52		0,14		0,02	0,2	0,22	0,2	0,02
18.05	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	41,76	155,52		2,15		0,04	3,26	2,24	1,82	0,44
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,04	0,4	2,44								0,02
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Обед			16,63	18,54	78,93	700,78		18,83	2,18	0,06	252,71		321,53	
Полдник														
18.05	Рагу из овощей_в/у	130	10	15,52	60,2	385,85	0,33	70,28	258,45		208,82	252,85	78,73	2,28
18.05	Манник	50	1,39	1,81	16,56	87,26	0,02	0,02	4,08	0,16	5,54	10,75	2,13	0,11
18.05.04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	Хлеб пшеничный	30	12,59	5,22	5,4	310,5	3,02	3,02			321,3		462,62	33,72
	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			24,47	22,98	97,24	850,68	3,74	92,7	403,08	3,6	556,24		545,88	
Итого за день			62,41	63,09	267,92	2197,85		112,71	495,38	4,29	1	607,77	1	62,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)
Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
Неделя: 2

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	170	14,37	18,2	55,45	337,79								
378	Чай с молоком	200	1,57	1,78	19,66	101,12								
3,05	Бутерброд с сыром 20/10	20/10	9,75	13,05	21,32	241,5	0,04	1,48	11,11		140,68	103,11	17,12	0,46
Итого за Завтрак			25,69	33,03	96,43	680,41	0,08	0,17	88,5		208,8	144	14,21	0,75
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	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,12	3,31	14,48	92,89	0,03	5,04		0,07	5,91	19,32	8,16	0,28
274	Зразы рубленные	70	11,48	22,26	16,25	310,86	0,08	1,27	24,42		39,49	121,81	17,72	0,69
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	5,77	4,8	31,18	190,95				0,4		151,66		3,4
326	Соус красный основной	20	0,04	0,16	0,22	2,52		0,14		0,02	0,2	0,22	0,2	0,02
348	Компот из изюма	180	0,43	0,1	30,67	122,22					15		8	
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,04	0,4	2,44								0,02
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Обед			32,28	38,6	100,65	988,38		11,96	24,42	2,04	290,68	24	443,8	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	10,81	18,82	15,21	224,62	0,1	0,22			77,77	170,34	12,16	2,02
428,01	Булочка Малютка	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,09	20,59	82,31		0,02						
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,38
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Полдник			24,2	24,51	68,08	669,5		2,37	3,43		313,44		325,09	
Итого за день			82,97	96,94	284,76	2432,29		35,98	127,46	2,44	16	770,23	8	57,75

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Радиус: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рек.	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														
1081	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	0,12	0,09	20,59	82,31		0,02				3,84	1,93	0,38
1034	Булгур с маслом 20/10	20/10	2,42	8,06	16,14	146,5	0,14				44,46		4,8	0,82
Итого за Завтрак			17,46	28,87	92,28	436,96	0,21	0,94	45,93		150,61	97,41	22,8	1,61
2-ой завтрак														
1085	Соус фруктовые и ягодные	180	0,61	0,13	14,82	61,73	0,05	12,16			8,51	38,88	14,58	0,61
Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,13	14,82	61,73	0,05	12,16			8,51	38,88	14,58	0,61
Обед														
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								
105	Котлета "Ассорти_"	70	2,28	2,2	0,41	30,7		0,13	2,18		1	1,47	1	0,27
309	Макаронные изделия отварные	130	3,02	2,48	14,54	125,3						17,22		
325	Соус красный основной	20	0,04	0,16	0,22	2,52		0,14		0,02	0,2	0,22	0,2	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	41,76	155,52		2,15		0,04	3,26	2,24	1,82	0,44
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,04	0,4	2,44								0,02
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Обед			19,93	15,34	106,65	742	5,45	12,71		0,23	247,48		336,02	
Полдник														
1073	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,82	32,68	221,52								
352,04	Напиток "Витошка Лайт_"	200			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
	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	3	3,5	27	155		3,1		0,6		3,66		7,2
Итого за Полдник			19,13	16,23	78,36	650,59	2,58	24,49		4,04	240,58		313,95	
Итого за день			57,13	60,57	292,11	1891,28	8,29	50,3	188,66	4,27	647,18	238,09	687,35	56,6

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)			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														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	170	4,59	3,8	23,23	145,71								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,52	2,98	17,74	112,23	0,07	1,43			139,76	100	15,56	0,14
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			9,43	8,88	56,15	343,02	0,09	1,49			145,22		18,62	
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	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0,46
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,53	1,96	14,24	108	0,06	5,7			321,32	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	2,64	4,33	41,22	192,51	0,17	21,67		0,09	10,83	62,96	24,97	1,02
352	Кисель "Витошка"__	200	0,08	0,03	18	71,26	0,23			1,76	45			
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,04	0,4	2,44								0,02
Итого за Обед			15,68	17,9	88,97	744,97		33,82	105,9	2,43	596,22		378,42	
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	12,59	5,22	5,4	310,5	3,02	3,02			321,3		462,62	33,72
	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			27,92	22,57	68,13	757,41	3,11	10,37	18,04		390,34	151,18	467,33	34,11
Итого за день			53,83	50,15	232,85	1939,4		65,68	134,86	2,83	45	533,27		75,9

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)			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_	180	1,82	1,6	5,99	49,95		0,27	10,98			45,59		0,24
382.01	Каша на молоке*	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
1.04	Булочки с маслом 20/10	20/10	2,42	8,06	16,14	146,5	0,14				44,46		4,8	0,82
Итого за Завтрак			10,94	13,06	43,13	339,45	0,2	0,79			194,73		39,71	
2-ой завтрак														
54.9	Компот из клубники_	180	0,05	0,03	6,01	23,47								0,21
Итого за 2-ой завтрак			0,05	0,03	6,01	23,47					10,29	5	7,3	
Обед														
62	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_ в/у	180	1,16	3,29	12,97	86,03	0,02	5,15			23,91	26,25	12,57	0,6
40-40	Картофельное пюре 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	0,57	0,13	29,39	119,83		0,5	1,67	0,3	13,33	13,83	17	0,5
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,04	0,4	2,44								0,02
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Обед			41,42	41,34	101,76	1111,3		29,06		0,62	313,26	238	381,89	4
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	14,22	18,06	15,32	144,25		0,24	35,16			116,4		0,34
335	Салат фруктовый_	40	0,27	0,05	34,4	138,88		1,12			9,65	7,15	1,17	0,05
	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
385	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб пшеничный	40	16,78	6,96	7,2	414	4,02	4,02			428,4		616,82	44,96
Итого за Полдник			32,37	25,64	89,34	835,12	4,06	6,04		0,32	578,86		653,11	
Итого за день			84,78	80,07	240,24	2309,34		35,89	53,04	0,94	11	348,23	28	74,58

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	7,15	7,72	35,79	170,63								0,52
378	Чай с молоком_	200	1,57	1,78	19,66	101,12	0,04	1,48	11,11		140,68	103,11	17,12	0,46
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	9,75	13,05	21,32	241,5	0,08	0,17	88,5		208,8	144	14,21	0,75
Итого за Завтрак			18,47	22,55	76,77	513,25	0,21	1,65			414,05		31,33	
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														
75	Икра морковная_в/у	50	1,55	4,33	11,67	83,45		18,62		0,62		76		1,4
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
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	4,39	5,07	24,15	159,41	0,07	2,31			16,41	43,06		
326	Соус красный основной	20	0,04	0,16	0,22	2,52		0,14		0,02	0,2	0,22	0,2	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,1	0,1	41,76	155,52		2,15		0,04	3,26	2,24	1,82	0,44
	Хлеб ржаной	30	0,1	0,04	0,4	2,44								0,02
	Хлеб пшеничный	20	8,39	3,48	3,6	207	2,01	2,01			214,2		308,41	22,48
Итого за Обед			26,65	34,27	113,75	963,4	5,49	29,37		0,68	313,27	97	382,32	1
Полдник														
467	Тефтели рыбные_	70	7,83	3,28	9,1	99,18	0,13	2,1	12,95		27,65	91,27	7,57	0,7
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,64	4,33	41,22	192,51	0,17	21,67		0,09	10,83	62,96	24,97	1,02
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,09	20,59	82,31		0,02				3,84	1,93	0,38
	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	12,59	5,22	5,4	310,5	3,02	3,02			321,3		462,62	33,72
Итого за Полдник			23,67	13,35	76,99	693,07	3,33	26,93	16,38	0,09	380,36	173,5	499,49	35,84
Итого за день			69,59	70,97	287,11	2263,72		77,95	131,15	1,17	5	616,14	11	67,74
Среднее за период			64,94	67,85	248	2068,82	8,8	55,85		2,4	996,89	42	882,6	1
Итого за период			649,39	678,52	2480,02	20688,2	88,01	558,51		24	9968,86	420	8825,96	7

Составил

Калькулятор

Утвердил



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

Подпись