


Согласовано:


МДОУ ДС «Ладушки»

 / Е.Ю. Торопова /



Согласовано:

ООО «Комбинат школьного питания №1»

 /Е.О.Розенбах/



## **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

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: понедельник

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>               |  |           |                      |       |        |                                |               |      |       |      |                           |        |       |       |
| 120                          | Суп молочный с макаронными изделиями_    | 160       | 3,52                 | 3,06  | 11,52  | 96                             |               | 0,5  | 21,12 |      |                           | 87,62  |       | 0,46  |
| 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                 | 5,9   | 37,56  | 234,63                         | 0,11          | 1,74 |       |      | 221,91                    |        | 33,01 |       |
| <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_v/y | 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 рубленые_                          | 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       | 9,76                 | 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                 | 0,45  | 7,47   | 32,1                           |               |      |       |      |                           |        |       | 0,06  |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02 |       |      | 3,81                      |        | 5,48  | 0,38  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  |           | 21,12                | 19,98 | 98,69  | 630,14                         |               | 9,91 | 33,42 | 0,11 | 113,24                    | 19     | 28,87 |       |
| <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                             |               | 0,02 |       |      |                           | 2,52   | 1,27  | 0,25  |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02 |       |      | 3,81                      |        | 5,48  | 0,38  |
| 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>      |  |           | 19,45                | 25,68 | 65,86  | 514,52                         |               | 3,35 | 20    | 0,04 | 217,68                    |        | 37,02 |       |
| <b>Итого за день</b>         |  |           | 46,99                | 51,71 | 220,41 | 1455,49                        |               | 30   | 90,82 | 0,15 | 12                        | 836,92 | 6     | 14,49 |



## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

| № 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>               |   |           |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
| 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  |
|                              | Каша Царская с курой_в/у                          | 160       | 48,32                | 30,18 | 16,1   | 530,14                         |               |       |       |      |                           |        |        | 4,06  |
| 349                          | Компот из смеси сухофруктов                       | 150       | 0,04                 | 0,04  | 21,75  | 81                             |               | 1,12  |       | 0,02 | 1,69                      | 1,17   | 0,95   | 0,23  |
|                              | Хлеб ржаной                                       | 15        | 0,72                 | 0,45  | 7,47   | 32,1                           |               |       |       |      |                           |        |        | 0,06  |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02  |       |      | 3,81                      |        | 5,48   | 0,38  |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |           | 55,61                | 36,93 | 69,94  | 809,6                          |               | 9,21  |       | 0,14 | 90,21                     |        | 120,11 |       |
| <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 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  |
| 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                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5   |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   |           | 16,32                | 18,18 | 52,59  | 427,09                         |               | 1,32  | 38,92 |      | 160,32                    |        | 24,24  |       |
| <b>Итого за день</b>         |   |           | 79,68                | 69,06 | 194,13 | 1733,78                        |               | 39,08 | 38,92 | 0,62 | 6                         | 300,96 | 15     | 11,96 |

## 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       | 11,13                | 12,02 | 55,72  | 265,68                         |               |       |        |      |                           |        |       |       |
| 379                          | Кофейный напиток с молоком                | 160       | 2,53                 | 2,14  | 12,77  | 80,81                          | 0,04          | 1,03  |        |      |                           |        |       | 0,78  |
|                              | Хлеб пшеничный                            | 10        | 0,8                  | 0,24  | 4,8    | 24                             | 0,02          | 0,01  |        |      | 100,62                    | 72     | 11,2  | 0,11  |
| 15                           | Сыр (порциями)                            | 5         | 1,32                 | 1,33  |        | 17,18                          | 0,01          | 0,04  | 10,5   |      | 2,54                      |        | 3,65  | 0,25  |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   |           | 15,78                | 15,73 | 73,29  | 387,67                         | 0,21          | 1,08  |        |      | 253,7                     |        | 17,6  |       |
| <b>2-ой завтрак</b>          |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |       |
| 389                          | Соки фруктовые и ягодные                  | 150       | 0,75                 | 0,15  | 18,3   | 76,2                           | 0,05          | 15    |        |      |                           |        |       |       |
| <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>                  |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |       |
|                              | Зеленый горошек                           | 40        | 2,64                 |       | 6,16   | 35,68                          |               | 0,4   |        | 0,03 | 0,8                       | 2,48   | 0,84  | 0,03  |
| 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                 | 0,45  | 7,47   | 32,1                           |               |       |        |      |                           |        |       | 0,06  |
|                              | Хлеб пшеничный                            | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02  |        |      | 3,81                      |        | 5,48  | 0,38  |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |           | 21,54                | 16,29 | 75,63  | 509,65                         |               | 20,43 | 101,5  | 1,83 | 45                        |        | 49,03 |       |
| <b>Полдник</b>               |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |       |
| 501                          | Залеканка из творога с печеньем_          | 130       | 38,3                 | 48,62 | 41,26  | 388,27                         |               | 0,67  | 94,64  |      |                           |        |       |       |
| 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                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02  |        |      | 3,81                      |        | 5,48  | 0,38  |
| 693                          | Шанежка с наливкой_                       | 50        | 4,13                 | 3,77  | 24,71  | 149,63                         |               |       | 4,07   |      | 42,63                     |        |       | 0,73  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   |           | 47,24                | 55,4  | 121,8  | 805,4                          | 0,24          | 2,35  |        | 0,32 | 437,78                    |        | 91,27 |       |
| <b>Итого за день</b>         |   |           | 85,31                | 87,57 | 289,02 | 1778,92                        |               | 38,86 | 232,51 | 2,15 | 45                        | 870,94 |       | 26,05 |



## 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    | Са                        | Р      | 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       | 13,04                | 16    | 36,76 | 243,34                         |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 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>      |  |           | 15,64                | 24,08 | 66,8  | 446,36                         | 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 |
| 234                          | Котлета "Рыбка"_                             | 50        | 8,8                  | 12,56 | 8,64  | 199,2                          | 0,04          | 0,52  | 13,16 |      | 17,41                     | 88,32  |       |      |
| 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                 | 0,11  | 26,45 | 107,85                         |               | 0,45  | 1,5   | 0,27 | 12                        | 12,45  | 15,3  | 0,45 |
|                              | Хлеб ржаной                                  | 15        | 0,72                 | 0,45  | 7,47  | 32,1                           |               |       |       |      |                           |        |       | 0,06 |
|                              | Хлеб пшеничный                               | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2   | 36                             | 0,03          | 0,02  |       |      | 3,81                      |        | 5,48  | 0,38 |
| <b>Итого за Обед</b>         |  |           | 15,53                | 23,23 | 87,08 | 643,86                         | 0,17          | 12,12 |       | 0,5  | 70,17                     |        | 61,94 |      |
| <b>Полдник</b>               |  |           |                      |       |       |                                |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 284,02                       | Запеканка (рулет) картофельная с курицей_в/у | 120       | 10,19                | 10,02 | 8,74  | 182,33                         | 0,12          | 2,29  | 9,6   |      | 20,38                     | 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                  | 0,24  | 4,8   | 24                             | 0,02          | 0,01  |       |      | 2,54                      |        | 3,65  | 0,25 |
| 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                | 16,76 | 56,72 | 457,7                          | 0,23          | 3,13  | 41,89 | 0,26 | 164,96                    | 255,39 | 23,99 | 0,77 |
| <b>Итого за день</b>         |  |           | 48,58                | 64,87 | 230,2 | 1641,92                        |               | 37,7  | 59,93 | 1,16 |                           | 479,91 |       | 8,64 |

## 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    | Са                        | Р      | Mg    | Fe   |
| 1                            | 2   | 3         | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>               |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 18                           | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_ | 180       | 4,56                 | 5,28  | 22,1   | 153,96                         | 0,07          |       |        | 0,36 | 102,28                    | 133,36 | 89,51 | 0,8  |
| 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                    |        | 98,97 |      |
| <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>                  |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |
|                              | Икра кабачковая_тк                            | 40        | 0,76                 | 3,56  | 3,08   | 47,6                           | 0,02          | 2,8   |        | 1,24 | 16,4                      | 14,8   | 6     | 0,28 |
| 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 |
| 268                          | Котлеты, биточки, шницели (свинина)_          | 50        | 6,8                  | 12,7  | 13,15  | 178                            |               |       |        |      | 3                         |        | 8     | 0,4  |
| 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       | 0,04                 | 0,04  | 21,75  | 81                             |               | 1,12  |        | 0,02 | 1,69                      | 1,17   | 0,95  | 0,23 |
|                              | Хлеб ржаной                                   | 15        | 0,72                 | 0,45  | 7,47   | 32,1                           |               |       |        |      |                           |        |       | 0,06 |
|                              | Хлеб пшеничный                                | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02  |        |      | 3,81                      |        | 5,48  | 0,38 |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |           | 15,9                 | 29,33 | 87,75  | 697,74                         |               | 16,4  |        | 1,28 | 62,99                     | 70     | 25,99 | 1    |
| <b>Полдник</b>               |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 143                          | Рагу из овощей_в/у                            | 150       | 2,54                 | 3,95  | 15,31  | 98,09                          | 0,08          | 17,86 | 65,71  |      | 53,09                     | 64,28  | 20    | 0,59 |
| 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                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                      |        | 7,3   | 0,5  |
| 43 449                       | Кисломолочный напиток_                        | 100       | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                             | 0,04          | 0,7   | 20     |      | 120                       | 90     | 14    | 0,1  |
| 425                          | Булочка дорожная_                             | 50        | 0,04                 | 0,07  | 0,21   | 1,61                           |               |       |        |      | 0,1                       | 0,32   | 0,13  | 0,01 |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   |           | 7,16                 | 7,05  | 42,63  | 251,7                          | 0,16          | 18,6  | 85,71  |      | 178,27                    | 157,12 | 42,7  | 1,45 |
| <b>Итого за день</b>         |   |           | 37,88                | 53,07 | 206,38 | 1461,24                        |               | 50,53 | 144,71 | 1,64 | 3                         | 494,23 | 8     | 6,08 |



## 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 рубленные_                                  | 50        | 5,86                 | 11,36 | 8,3    | 158,6                          | 0,05          | 0,66  | 12,46  |      | 20,15                     | 62,15  | 9,05   | 0,35  |
| 171                          | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)            | 110       | 7,67                 | 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                 | 0,45  | 7,47   | 32,1                           |               |       |        |      |                           |        |        | 0,06  |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02  |        |      | 3,81                      |        | 5,48   | 0,38  |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |           | 20,29                | 22    | 102,48 | 668                            |               | 5,47  | 12,46  | 0,62 | 43,69                     | 19     | 158,26 |       |
| <b>Полдник</b>               |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 26,2                         | Суп молочный с рисом_                             | 150       | 2,22                 | 2,68  | 4,61   | 53,4                           | 0,03          | 0,5   | 19,8   |      | 110,25                    | 68,21  | 10,61  | 0,09  |
| 410,02                       | Ватрушка с творогом_                              | 50        | 6,15                 | 3,66  | 19,46  | 134,66                         |               | 0,04  | 22,66  |      |                           | 60,14  |        | 0,6   |
| 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                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5   |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   |           | 12,95                | 9,37  | 51,18  | 340,06                         |               | 1,28  |        |      | 269,19                    |        | 47,58  |       |
| <b>Итого за день</b>         |   |           | 55,34                | 59,44 | 255,57 | 1662,89                        |               | 28,06 | 142,92 | 1,02 | 12                        | 703,73 | 6      | 12,41 |

## 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                             |               | 0,02  |       |      |                           | 2,52   | 1,27  | 0,25 |
| 1,06                         | Бутерброды с маслом 10/5                      | 10/5      | 2,42                 | 8,05  | 16,13  | 146,5                          | 0,13          |       |       |      | 44,45                     |        | 4,8   | 0,82 |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   |           | 16,55                | 27,61 | 81,93  | 396,4                          | 0,19          | 0,88  | 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>                  |   |           |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |       |      |
|                              | Зеленый горошек                               | 40        | 2,64                 |       | 6,16   | 35,68                          |               | 0,4   |       | 0,03 | 0,8                       | 2,48   | 0,84  | 0,03 |
| 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  |       |      |
| 349                          | Компот из смеси сухофруктов                   | 150       | 0,04                 | 0,04  | 21,75  | 81                             |               | 1,12  |       | 0,02 | 1,69                      | 1,17   | 0,95  | 0,23 |
|                              | Хлеб ржаной                                   | 15        | 0,72                 | 0,45  | 7,47   | 32,1                           |               |       |       |      |                           |        |       | 0,06 |
|                              | Хлеб пшеничный                                | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02  |       |      | 3,81                      |        | 5,48  | 0,38 |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |           | 16,27                | 13,37 | 74,21  | 514,85                         |               | 6,3   | 6,34  | 0,05 | 49,25                     |        | 21,14 |      |
| <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 |
| 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                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |       |      | 5,08                      |        | 7,3   | 0,5  |
| 43 449                       | Кисломолочный напиток__                       | 100       | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                             | 0,04          | 0,7   | 20    |      | 120                       | 90     | 14    | 0,1  |
| 428,01                       | Булочка малютка__                             | 50        | 4,39                 | 1,69  | 28     | 147                            |               |       |       |      | 1                         |        |       |      |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   |           | 21,55                | 26,41 | 73,55  | 562,68                         |               | 10,59 | 20    |      | 228,48                    |        | 37,68 |      |
| <b>Итого за день</b>         |   |           | 55,12                | 67,54 | 247,99 | 1550,13                        | 0,61          | 32,77 | 69,56 | 0,05 | 432,58                    | 482,43 | 98,02 | 7,41 |



## 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    | Са                        | Р      | 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 рубленные_                                  | 50        | 5,86                 | 11,36 | 8,3    | 158,6                          | 0,05          | 0,66  | 12,46  |      | 20,15                     | 62,15  | 9,05   | 0,35  |
| 171                          | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)            | 110       | 7,67                 | 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                 | 0,45  | 7,47   | 32,1                           |               |       |        |      |                           |        |        | 0,06  |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02  |        |      | 3,81                      |        | 5,48   | 0,38  |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |           | 20,29                | 22    | 102,48 | 668                            |               | 5,47  | 12,46  | 0,62 | 43,69                     | 19     | 158,26 |       |
| <b>Полдник</b>               |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 26,2                         | Суп молочный с рисом_                             | 150       | 2,22                 | 2,68  | 4,61   | 53,4                           | 0,03          | 0,5   | 19,8   |      | 110,25                    | 68,21  | 10,61  | 0,09  |
| 410,02                       | Ватрушка с творогом_                              | 50        | 6,15                 | 3,66  | 19,46  | 134,66                         |               | 0,04  | 22,66  |      |                           | 60,14  |        | 0,6   |
| 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                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5   |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   |           | 12,95                | 9,37  | 51,18  | 340,06                         |               | 1,28  |        |      | 269,19                    |        | 47,58  |       |
| <b>Итого за день</b>         |   |           | 55,34                | 59,44 | 255,57 | 1662,89                        |               | 28,06 | 142,92 | 1,02 | 12                        | 703,73 | 6      | 12,41 |

## 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

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |              |               | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |              |              |             | Минеральные вещества<br>(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  |               | 0,02         |              |             |                              | 2,52          | 1,27         | 0,25        |
| 1,06                         | Бутерброды с маслом 10/5                      | 10/5         | 2,42                 | 8,05         | 16,13         | 146,5                                     | 0,13          |              |              |             | 44,45                        |               | 4,8          | 0,82        |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   |              | <b>16,55</b>         | <b>27,61</b> | <b>81,93</b>  | <b>396,4</b>                              | <b>0,19</b>   | <b>0,88</b>  | <b>43,22</b> |             | <b>144,35</b>                | <b>90,58</b>  | <b>21,2</b>  | <b>1,45</b> |
| <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> |   |              | <b>0,75</b>          | <b>0,15</b>  | <b>18,3</b>   | <b>76,2</b>                               | <b>0,05</b>   | <b>15</b>    |              |             | <b>10,5</b>                  | <b>48</b>     | <b>18</b>    | <b>0,75</b> |
| <b>Обед</b>                  |   |              |                      |              |               |   |               |              |              |             |                              |               |              |             |
|                              | Зеленый горошек                               | 40           | 2,64                 |              | 6,16          | 35,68                                     |               | 0,4          |              | 0,03        | 0,8                          | 2,48          | 0,84         | 0,03        |
| 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         |              |             |
| 349                          | Компот из смеси сухофруктов                   | 150          | 0,04                 | 0,04         | 21,75         | 81  |               | 1,12         |              | 0,02        | 1,69                         | 1,17          | 0,95         | 0,23        |
|                              | Хлеб ржаной                                   | 15           | 0,72                 | 0,45         | 7,47          | 32,1                                      |               |              |              |             |                              |               |              | 0,06        |
|                              | Хлеб пшеничный                                | 15           | 1,2                  | 0,36         | 7,2           | 36  | 0,03          | 0,02         |              |             | 3,81                         |               | 5,48         | 0,38        |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |              | <b>16,27</b>         | <b>13,37</b> | <b>74,21</b>  | <b>514,85</b>                             |               | <b>6,3</b>   | <b>6,34</b>  | <b>0,05</b> | <b>49,25</b>                 |               | <b>21,14</b> |             |
| <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        |
| 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                  | 0,48         | 9,6           | 48  | 0,04          | 0,02         |              |             | 5,08                         |               | 7,3          | 0,5         |
| 43 449                       | Кисломолочный напиток_                        | 100          | 2,9                  | 2,5          | 4             | 50  | 0,04          | 0,7          | 20           |             | 120                          | 90            | 14           | 0,1         |
| 428,01                       | Булочка малютка_                              | 50           | 4,39                 | 1,69         | 28            | 147                                       |               |              |              |             | 1                            |               |              |             |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   |              | <b>21,55</b>         | <b>26,41</b> | <b>73,55</b>  | <b>562,68</b>                             |               | <b>10,59</b> | <b>20</b>    |             | <b>228,48</b>                |               | <b>37,68</b> |             |
| <b>Итого за день</b>         |   |              | <b>55,12</b>         | <b>67,54</b> | <b>247,99</b> | <b>1550,13</b>                            | <b>0,61</b>   | <b>32,77</b> | <b>69,56</b> | <b>0,05</b> | <b>432,58</b>                | <b>482,43</b> | <b>98,02</b> | <b>7,41</b> |



## 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    | Са                        | Р      | 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       | 13,04                | 16    | 36,76  | 243,34                         |               |       |        |      |                           |        |       |       |
| 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>      |  |           | 16,77                | 19,81 | 61,25  | 390,97                         | 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 свекольная_в/у                    | 40        | 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          | 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                 | 0,45  | 7,47   | 32,1                           |               |       |        |      |                           |        |       | 0,06  |
|                              | Хлеб пшеничный                         | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02  |        |      | 3,81                      |        | 5,48  | 0,38  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  |           | 7,92                 | 12,84 | 89,9   | 527,65                         |               | 27,78 | 103,5  | 2,26 | 320,68                    |        | 63,93 |       |
| <b>Полдник</b>               |  |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |       |
| 291                          | Плов из бройлер-цыплят_в/у*            | 130       | 12,65                | 14,65 | 40,39  | 325,48                         | 0,07          | 3,91  | 12,65  |      | 30,12                     | 113,97 |       |       |
| 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                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                      |        | 7,3   | 0,5   |
| 1                            | Манник                                 | 70        | 3,12                 | 4,06  | 37,1   | 195,45                         | 0,04          | 0,04  | 9,14   | 0,36 | 12,4                      | 24,08  | 4,76  | 0,24  |
| 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>      |  |           | 20,45                | 21,72 | 105    | 675,45                         | 0,19          | 7,12  | 41,79  | 0,36 | 179,95                    | 231,88 | 28,14 | 1,17  |
| <b>Итого за день</b>         |  |           | 45,94                | 55,17 | 275,75 | 1688,07                        |               | 56,1  | 152,57 | 3,02 | 45                        | 539,11 |       | 16,45 |

## Основное 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

цества

Fe

15

0,12

8,04

4,4

0,46

0,51

0,43

0,88

0,06

0,38

0,33

0,5

0,24

0,1

1,17

16,45

| № 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                 | 3,06  | 11,52  | 96                             |               | 0,5   | 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                                       |           | 9,33                 | 13,99 | 51,73  | 378,22                         | 0,21          | 0,97  |        |      | 249,36                    |        | 21,9  |      |
| <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>                  |                                       |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 75                           | Икра морковная_в/у                    | 40        | 0,56                 | 1,56  | 4,2    | 30,04                          |               | 6,71  |        | 0,23 |                           | 27,36  |       | 0,51 |
| 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 |
| 292                          | Бигус с цыпленком-бройлером_в/у*      | 160       | 6,33                 | 5,61  | 6,26   | 100,85                         | 0,05          | 4,05  | 14,59  |      | 27,47                     | 53,39  |       |      |
| 388                          | Компот из ягод (заморозка)_           | 150       | 0,51                 | 0,11  | 26,45  | 107,85                         |               | 0,45  | 1,5    | 0,27 | 12                        | 12,45  | 15,3  | 0,45 |
|                              | Хлеб ржаной                           | 15        | 0,72                 | 0,45  | 7,47   | 32,1                           |               |       |        |      |                           |        |       | 0,06 |
|                              | Хлеб пшеничный                        | 15        | 1,2                  | 0,36  | 7,2    | 36                             | 0,03          | 0,02  |        |      | 3,81                      |        | 5,48  | 0,38 |
| <b>Итого за Обед</b>         |                                       |           | 11,45                | 10,85 | 62,86  | 393,39                         | 0,2           | 14,68 |        | 0,5  | 76,04                     |        | 54,01 |      |
| <b>Полдник</b>               |                                       |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 501                          | Залежанка из творога с печеньем_      | 160       | 47,14                | 59,84 | 50,78  | 477,87                         |               | 0,83  | 116,48 |      |                           | 385,6  |       | 1,15 |
| 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                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                      |        | 7,3   | 0,5  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |                                       |           | 52,45                | 62,99 | 121,91 | 809,45                         | 0,18          | 2,93  |        | 0,32 | 497,34                    |        | 88,12 |      |
| <b>Итого за день</b>         |                                       |           | 73,98                | 87,98 | 254,8  | 1657,26                        |               | 33,58 | 188,12 | 0,82 |                           | 768,06 |       | 7,45 |







## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-6 лет

| № 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_    | 200       | 4,4                  | 3,83         | 14,4          | 120                            |               | 0,63         | 26,4          |             |                           | 109,53        |              | 0,58         |
| 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_                           | 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>      |  |           | <b>6,99</b>          | <b>7,37</b>  | <b>45,5</b>   | <b>286,99</b>                  | <b>0,14</b>   | <b>1,89</b>  |               |             | <b>249,81</b>             |               | <b>38,31</b> |              |
| <b>2-ой завтрак</b>          |  |           |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |              |              |
| 389                          | Соки фруктовые и ягодные                 | 180       | 0,9                  | 0,18         | 21,96         | 91,44                          | 0,05          | 18           |               |             | 12,6                      | 57,6          | 21,6         | 0,9          |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |  |           | <b>0,9</b>           | <b>0,18</b>  | <b>21,96</b>  | <b>91,44</b>                   | <b>0,05</b>   | <b>18</b>    |               |             | <b>12,6</b>               | <b>57,6</b>   | <b>21,6</b>  | <b>0,9</b>   |
| <b>Обед</b>                  |  |           |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |              |              |
| 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       | 11,54                | 5,66         | 27,45         | 210,49                         | 0,25          |              | 24,77         |             | 95,67                     | 255,75        |              |              |
| 348                          | Компот из изюма_                         | 180       | 0,42                 | 0,1          | 29,81         | 118,8                          |               |              |               |             | 14                        |               | 8            |              |
|                              | Хлеб ржаной                              | 30        | 1,44                 | 0,9          | 14,94         | 64,2                           |               |              |               |             |                           |               |              | 0,12         |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,6                  | 0,48         | 9,6           | 48                             | 0,04          | 0,02         |               |             | 5,08                      |               | 7,3          | 0,5          |
| <b>Итого за Обед</b>         |  |           | <b>27,08</b>         | <b>26,57</b> | <b>126,61</b> | <b>815,14</b>                  |               | <b>12,02</b> | <b>42,21</b>  | <b>0,13</b> | <b>139,32</b>             | <b>23</b>     | <b>37,68</b> | <b>1</b>     |
| <b>Полдник</b>               |  |           |                      |              |               |                                |               |              |               |             |                           |               |              |              |
| 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                  | 0,48         | 9,6           | 48                             | 0,04          | 0,02         |               |             | 5,08                      |               | 7,3          | 0,5          |
| 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>      |  |           | <b>21,78</b>         | <b>29,15</b> | <b>72,46</b>  | <b>572,39</b>                  |               | <b>3,39</b>  | <b>20</b>     | <b>0,04</b> | <b>232,75</b>             |               | <b>41,14</b> |              |
| <b>Итого за день</b>         |  |           | <b>56,75</b>         | <b>63,27</b> | <b>266,53</b> | <b>1765,96</b>                 |               | <b>35,3</b>  | <b>108,53</b> | <b>0,17</b> | <b>14</b>                 | <b>975,14</b> | <b>8</b>     | <b>19,71</b> |



## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-6 лет

| № 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    | 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"   | 200       | 4,84                 | 5,63  | 25,63  | 227,32                         |               |       |       | 0,09 | 7                         | 30,28  | 17     | 0,2   |
| 295                          | Чай "Смородина"                                   | 180       | 0,19                 | 0,03  | 14,4   | 58,5                           |               | 9,62  |       |      | 12,78                     | 3,96   | 2,16   | 0,32  |
| 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  |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   |           | 7,45                 | 13,71 | 56,16  | 432,32                         | 0,16          | 9,62  |       | 0,09 | 58,86                     | 47     | 17,08  | 1     |
| <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                               | 50        | 1,17                 | 3,83  | 6,25   | 63,42                          |               | 4,67  |       | 0,08 | 16,58                     | 21,17  | 9,5    | 0,58  |
| 88                           | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у | 180       | 5,27                 | 3,41  | 14,9   | 95,54                          | 0,04          | 5,2   |       | 0,07 | 6,1                       | 19,87  | 8,39   | 0,29  |
|                              | Каша Царская с курой_в/у                          | 200       | 60,4                 | 37,72 | 20,12  | 662,67                         |               |       |       |      |                           |        |        | 5,07  |
| 349                          | Компот из смеси сухофруктов                       | 180       | 0,05                 | 0,05  | 26,1   | 97,2                           |               | 1,34  |       | 0,02 | 2,03                      | 1,4    | 1,14   | 0,28  |
|                              | Хлеб ржаной                                       | 30        | 1,44                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                           |               |       |       |      |                           |        |        | 0,12  |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 20        | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |       |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5   |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |           | 69,93                | 46,39 | 91,91  | 1031,03                        |               | 11,23 |       | 0,17 | 113,09                    |        | 150,66 |       |
| <b>Полдник</b>               |   |           |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |        |       |
|                              | 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  |        |       |
| 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                                     | 200       | 0,09                 | 0,06  | 15,01  | 60                             |               | 0,02  |       |      |                           | 2,8    | 1,41   | 0,28  |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 30        | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,06          | 0,03  |       |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,75  |
| 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>      |   |           | 20,79                | 23,36 | 67,44  | 536,62                         |               | 1,53  | 44,18 |      | 170,91                    |        | 28,24  |       |
| <b>Итого за день</b>         |   |           | 98,97                | 84,26 | 235,11 | 2093,97                        |               | 42,38 | 44,18 | 0,66 | 7                         | 352,4  | 17     | 13,75 |

## Основное 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: 3-6 лет

| № 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    | Са                        | Р      | 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_            | 190       | 11,75                | 12,68  | 58,81  | 280,44                         |               |       |        |      |                           |        |        | 0,83  |
| 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  |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,6                  | 0,48   | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5   |
| 15                           | Сыр (порциями)                           | 10        | 2,64                 | 2,66   |        | 34,36                          | 0,02          | 0,08  | 21     |      | 100                       | 60     | 5,5    | 0,08  |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  |           | 18,84                | 18,23  | 82,78  | 453,71                         | 0,25          | 1,26  |        |      | 324,4                     |        | 25,4   |       |
| <b>2-ой завтрак</b>          |  |           |                      |        |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 389                          | Соки фруктовые и ягодные                 | 180       | 0,9                  | 0,18   | 21,96  | 91,44                          | 0,05          | 18    |        |      | 12,6                      | 57,6   | 21,6   | 0,9   |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |  |           | 0,9                  | 0,18   | 21,96  | 91,44                          | 0,05          | 18    |        |      | 12,6                      | 57,6   | 21,6   | 0,9   |
| <b>Обед</b>                  |  |           |                      |        |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |
|                              | Зеленый горошек                          | 50        | 3,3                  |        | 7,7    | 44,6                           |               | 0,5   |        | 0,03 | 1                         | 3,1    | 1,05   | 0,03  |
| 101,06                       | Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у | 180       | 1,37                 | 1,87   | 8,39   | 59,36                          | 0,07          | 5,71  |        |      | 321,34                    | 38,75  | 15,77  | 0,61  |
|                              | Суфле из печени с рисом_                 | 70        | 14,64                | 11,09  | 2,69   | 187,11                         | 0,21          | 8,96  | 5,6    |      | 20,02                     | 273,84 | 25,48  | 28    |
| 312                          | Пюре картофельное в/у                    | 60        | 1,24                 | 2,04   | 19,48  | 91                             | 0,08          | 10,24 |        | 0,04 | 5,12                      | 29,76  | 11,8   | 0,48  |
| 139                          | Капуста тушенная в/у                     | 70        | 4,98                 | 4,98   | 13,61  | 88,28                          |               | 0,38  |        | 0,01 | 1,34                      | 2,59   | 1,06   | 0,04  |
| 352                          | Кисель "Витошка" _                       | 200       | 0,11                 | 0,04   | 24     | 95                             | 0,31          |       |        | 2,35 | 60                        |        |        |       |
|                              | Хлеб ржаной                              | 30        | 1,44                 | 0,9    | 14,94  | 64,2                           |               |       |        |      |                           |        |        | 0,12  |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,6                  | 0,48   | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5   |
| <b>Итого за Обед</b>         |  |           | 28,68                | 21,4   | 100,41 | 677,55                         |               | 25,81 | 135,6  | 2,43 | 60                        |        | 63,72  |       |
| <b>Полдник</b>               |  |           |                      |        |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 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_                          | 30        | 0,15                 | 0,03   | 19,35  | 78,12                          |               | 0,63  |        |      | 5,43                      | 4,02   | 0,66   | 0,03  |
| 388                          | Напиток из плодов шиповника              | 200       | 0,68                 | 0,14   | 35,26  | 143,8                          |               | 0,6   | 2      | 0,36 | 16                        | 16,6   | 20,4   | 0,6   |
|                              | Хлеб пшеничный                           | 20        | 1,6                  | 0,48   | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5   |
| 693                          | Шанежка с наливкой_                      | 60        | 4,96                 | 4,52   | 29,65  | 179,56                         |               |       | 4,88   |      |                           | 51,16  |        | 0,88  |
| 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>      |  |           | 54,48                | 63,77  | 145,47 | 947,48                         | 0,28          | 2,72  |        | 0,36 | 488,5                     |        | 104,17 |       |
| <b>Итого за день</b>         |  |           | 102,9                | 103,58 | 350,62 | 2170,18                        |               | 47,79 | 292,68 | 2,79 | 60                        | 069,92 |        | 35,39 |



## Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-6 лет

| № 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    | Са                        | Р      | 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_              | 180       | 14,67                | 18    | 41,36  | 273,76                         |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 377                          | Чай с лимоном_                               | 200       | 0,21                 | 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      | 2,42                 | 8,05  | 16,13  | 146,5                          | 0,13          |       |       |      | 44,45                     |        | 4,8   | 0,82 |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  |           | 17,3                 | 26,08 | 72,95  | 483,06                         | 0,13          | 2,72  |       |      | 58,17                     |        | 7,11  |      |
| <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                           | 50        | 0,7                  | 1,95  | 5,25   | 37,55                          |               | 8,38  |       | 0,28 |                           | 34,2   |       | 0,63 |
| 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 |
| 234                          | Котлета "Рыбка"__                            | 70        | 12,32                | 17,58 | 12,1   | 278,88                         | 0,06          | 0,73  | 18,42 |      | 24,37                     | 123,65 |       |      |
| 304                          | Рис отварной__                               | 130       | 3,08                 | 5,76  | 25,3   | 186,16                         | 0,02          |       |       |      | 1,19                      | 54,1   | 14,5  | 0,47 |
| 330                          | Соус белый основной__                        | 20        | 0,28                 | 1     | 1,18   | 14,82                          |               | 0,02  | 6,76  |      | 5,46                      | 4,56   | 0,2   | 0,02 |
| 388                          | Компот из ягод (заморозка)__                 | 180       | 0,61                 | 0,13  | 31,74  | 129,42                         |               | 0,54  | 1,8   | 0,32 | 14,4                      | 14,94  | 18,36 | 0,54 |
|                              | Хлеб ржаной                                  | 30        | 1,44                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                           |               |       |       |      |                           |        |       | 0,12 |
|                              | Хлеб пшеничный                               | 20        | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |       |      | 5,08                      |        | 7,3   | 0,5  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  |           | 21,22                | 31,18 | 113,45 | 847,52                         | 0,23          | 14,98 |       | 0,6  | 91,32                     |        | 76,27 |      |
| <b>Полдник</b>               |  |           |                      |       |        |                                |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| 284,02                       | Запеканка (рулет) картофельная с курицей_в/у | 150       | 12,74                | 12,53 | 10,92  | 227,91                         | 0,15          | 2,86  | 12    |      | 25,47                     | 169,89 |       |      |
| 326                          | 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 |
| 376                          | Чай с сахаром                                | 200       | 0,09                 | 0,06  | 15,01  | 60                             |               | 0,02  |       |      |                           | 2,8    | 1,41  | 0,28 |
| 1                            | Манник                                       | 80        | 3,57                 | 4,64  | 42,4   | 223,37                         | 0,05          | 0,05  | 10,45 | 0,41 | 14,17                     | 27,52  | 5,44  | 0,27 |
| 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                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |       |      | 5,08                      |        | 7,3   | 0,5  |
| <b>Итого за Полдник</b>      |  |           | 21,53                | 21,8  | 84,06  | 634,42                         | 0,31          | 3,77  | 51,09 | 0,41 | 184,49                    | 305,48 | 30,97 | 1,21 |
| <b>Итого за день</b>         |  |           | 60,85                | 79,86 | 290,06 | 2059                           |               | 41,47 | 78,07 | 1,41 |                           | 590,19 |       | 9,69 |

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-6 лет

| № 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    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 1                            | 2   | 3         | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>               |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 18                           | Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_ | 200       | 5,07                 | 5,87  | 24,56  | 171,07                         | 0,08          |       |        | 0,4  | 113,64                    | 148,18 | 99,46  | 0,89 |
| 382                          | Какао с молоком                               | 180       | 3,39                 | 2,88  | 24,08  | 135,72                         |               | 0,47  |        |      |                           |        |        | 0,98 |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   |           | 14,96                | 17,45 | 62,84  | 467,79                         |               | 0,58  |        | 0,4  | 353,43                    |        | 108,92 |      |
| <b>2-ой завтрак</b>          |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 389                          | Соки фруктовые и ягодные                      | 180       | 0,9                  | 0,18  | 21,96  | 91,44                          | 0,05          | 18    |        |      | 12,6                      | 57,6   | 21,6   | 0,9  |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |   |           | 0,9                  | 0,18  | 21,96  | 91,44                          | 0,05          | 18    |        |      | 12,6                      | 57,6   | 21,6   | 0,9  |
| <b>Обед</b>                  |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
|                              | Икра кабачковая_тк                            | 50        | 0,95                 | 4,45  | 3,85   | 59,5                           | 0,03          | 3,5   |        | 1,55 | 20,5                      | 18,5   | 7,5    | 0,35 |
| 310                          | Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у      | 180       | 2,7                  | 10,08 | 18     | 177,3                          | 0,02          | 14,4  |        |      | 25,82                     | 24,17  | 10,21  | 0,41 |
| 268                          | Котлеты, биточки, шницели (свинина)_          | 70        | 9,52                 | 17,78 | 18,41  | 249,2                          |               |       |        |      | 5                         |        | 11     | 0,56 |
| 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       | 0,05                 | 0,05  | 26,1   | 97,2                           |               | 1,34  |        | 0,02 | 2,03                      | 1,4    | 1,14   | 0,28 |
|                              | Хлеб ржаной                                   | 30        | 1,44                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                           |               |       |        |      |                           |        |        | 0,12 |
|                              | Хлеб пшеничный                                | 20        | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5  |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |           | 21,22                | 38,68 | 115,26 | 909,48                         |               | 20,18 |        | 1,61 | 80,72                     | 97     | 33,97  | 1    |
| <b>Полдник</b>               |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 143                          | Рагу из овощей_в/у                            | 200       | 3,39                 | 5,26  | 20,41  | 130,79                         | 0,11          | 23,81 | 87,61  |      | 70,79                     | 85,71  | 26,66  | 0,79 |
| 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                  | 0,72  | 14,4   | 72                             | 0,06          | 0,03  |        |      | 7,62                      |        | 10,95  | 0,75 |
| 43 449                       | Кисломолочный напиток_                        | 100       | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                             | 0,04          | 0,7   | 20     |      | 120                       | 90     | 14     | 0,1  |
| 425                          | Булочка дорожная_                             | 60        | 0,05                 | 0,08  | 0,25   | 1,93                           |               |       |        |      | 0,12                      | 0,38   | 0,16   | 0,01 |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   |           | 8,83                 | 8,62  | 54,07  | 314,72                         | 0,21          | 24,56 | 107,61 |      | 198,53                    | 178,89 | 53,18  | 1,93 |
| <b>Итого за день</b>         |   |           | 45,91                | 64,93 | 254,13 | 1783,43                        |               | 63,32 | 166,61 | 2,01 | 5                         | 553,27 | 11     | 7,47 |



Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)  
 Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
 Возраст: 3-6 лет

День: понедельник  
 Неделя: 2

| № 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    | Са                        | Р      | Mg     | Fe    |
| 1                            | 2   | 3         | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |
| <b>Завтрак</b>               |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 173                          | Каша молочная Геркулес                            | 200       | 16,91                | 21,41 | 65,24  | 397,4                          |               |       |        |      | 113,95                    | 83,52  | 13,87  | 0,37  |
| 378                          | Чай с молоком_                                    | 180       | 1,27                 | 1,44  | 15,92  | 81,91                          | 0,04          | 1,2   | 9      |      | 139,2                     | 96     | 9,46   | 0,49  |
| 3,05                         | Бутерброд с сыром 20/10_                          | 20/10     | 6,5                  | 8,7   | 14,2   | 161                            | 0,04          | 0,11  | 59     |      | 254,9                     |        | 23,93  |       |
|                              |   |           | 24,68                | 31,55 | 95,36  | 640,31                         | 0,08          | 1,31  |        |      |                           |        |        |       |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| <b>2-ой завтрак</b>          |   |           |                      |       |        |                                |               | 20    |        | 0,4  |                           | 22     |        | 4,4   |
|                              | Фрукт свежий*                                     | 1         | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                             |               |       |        | 0,4  | 32                        |        | 18     |       |
|                              |   |           | 0,8                  | 0,8   | 19,6   | 94                             | 0,06          | 20    |        |      |                           |        |        |       |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| <b>Обед</b>                  |   |           |                      |       |        |                                | 0,04          | 5,2   |        | 0,07 | 6,1                       | 19,87  | 8,39   | 0,29  |
| 88                           | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у | 180       | 5,27                 | 3,41  | 14,9   | 95,54                          |               |       |        |      | 28,21                     | 87,01  | 12,67  | 0,49  |
| 274                          | Зразы рубленные_                                  | 70        | 8,2                  | 15,9  | 11,62  | 222,04                         | 0,07          | 0,92  | 17,44  | 0,64 |                           | 238,62 |        | 5,38  |
| 171                          | Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)            | 130       | 9,07                 | 7,56  | 49,05  | 300,45                         |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| 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                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                           |               |       |        |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5   |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 20        | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 57,62                     | 23     | 190,99 | 1     |
|                              |   |           | 26,2                 | 29,39 | 131,4  | 865,95                         |               | 7,06  | 17,44  | 0,75 |                           |        |        |       |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| <b>Полдник</b>               |   |           |                      |       |        |                                | 0,04          | 0,6   | 23,76  |      | 132,3                     | 81,85  | 12,73  | 0,11  |
| 26,2                         | Суп молочный с рисом_                             | 180       | 2,66                 | 3,22  | 5,53   | 64,08                          |               |       |        |      |                           | 60,14  |        | 0,6   |
| 410,02                       | Ватрушка с творогом_                              | 50        | 6,15                 | 3,66  | 19,46  | 134,66                         |               | 0,04  | 22,66  |      |                           | 2,8    | 1,41   | 0,28  |
| 376                          | Чай с сахаром                                     | 200       | 0,09                 | 0,06  | 15,01  | 60                             |               | 0,02  |        |      | 120                       | 90     | 14     | 0,1   |
| 43 449                       | Кисломолочный напиток_                            | 100       | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                             | 0,04          | 0,7   | 20     |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5   |
|                              | Хлеб пшеничный                                    | 20        | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 291,24                    |        | 49,84  |       |
|                              |   |           | 13,4                 | 9,92  | 53,6   | 356,74                         |               |       | 1,38   |      |                           | 14     | 783,25 | 8     |
|                              |   |           | 65,08                | 71,66 | 299,96 | 1957                           |               | 29,75 | 151,86 | 1,15 |                           |        |        | 13,69 |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |
| <b>Итого за день</b>         |   |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |       |

## Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-6 лет

| №<br>реп.                    | Прием пищи, наименование блюда                | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества<br>(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>               |   |              |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                              |        |        |      |
| 181                          | Каша из манной крупы                          | 200          | 17,56                | 24,39 | 65,36  | 244,88                               | 0,08          | 1,08  | 54,03 |      | 124,88                       | 110,08 | 18,91  | 0,48 |
| 376                          | Чай с сахаром                                 | 180          | 0,08                 | 0,05  | 13,51  | 54                                   |               | 0,02  |       |      |                              | 2,52   | 1,27   | 0,25 |
| 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 |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |   |              | 20,06                | 32,49 | 95     | 445,38                               | 0,21          | 1,1   | 54,03 |      | 169,33                       | 112,6  | 24,98  | 1,55 |
| <b>2-ой завтрак</b>          |   |              |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                              |        |        |      |
| 389                          | Соки фруктовые и ягодные                      | 180          | 0,9                  | 0,18  | 21,96  | 91,44                                | 0,05          | 18    |       |      | 12,6                         | 57,6   | 21,6   | 0,9  |
| <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |   |              | 0,9                  | 0,18  | 21,96  | 91,44                                | 0,05          | 18    |       |      | 12,6                         | 57,6   | 21,6   | 0,9  |
| <b>Обед</b>                  |   |              |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                              |        |        |      |
|                              | Зеленый горошек                               | 50           | 3,3                  |       | 7,7    | 44,6                                 |               | 0,5   |       | 0,03 | 1                            | 3,1    | 1,05   | 0,03 |
| 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 |
| 7.09                         | Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью_в/у | 70           | 9,31                 | 8,96  | 1,61   | 125,3                                |               | 0,49  | 8,88  |      | 4                            | 5,98   | 5      | 1,05 |
| 309                          | Макаронные изделия отварные                   | 130          | 4,76                 | 3,9   | 22,88  | 197,16                               |               |       |       |      |                              | 27,09  |        |      |
| 349                          | Компот из смеси сухофруктов                   | 180          | 0,05                 | 0,05  | 26,1   | 97,2                                 |               | 1,34  |       | 0,02 | 2,03                         | 1,4    | 1,14   | 0,28 |
|                              | Хлеб ржаной                                   | 30           | 1,44                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                 |               |       |       |      |                              |        |        | 0,12 |
|                              | Хлеб пшеничный                                | 20           | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                                   | 0,04          | 0,02  |       |      | 5,08                         |        | 7,3    | 0,5  |
| <b>Итого за Обед</b>         |   |              | 21,65                | 17,67 | 96,17  | 664,95                               |               | 7,64  | 8,88  | 0,05 | 63,64                        |        | 27,13  |      |
| <b>Полдник</b>               |   |              |                      |       |        |                                      |               |       |       |      |                              |        |        |      |
| 284                          | Омлет натуральный                             | 150          | 14,39                | 25,05 | 20,25  | 299,05                               | 0,14          | 0,29  |       |      | 103,53                       | 226,79 | 16,19  | 2,69 |
| 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                  | 0,48  | 9,6    | 48                                   | 0,04          | 0,02  |       |      | 5,08                         |        | 7,3    | 0,5  |
| 43 449                       | Кисломолочный напиток_                        | 100          | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                                   | 0,04          | 0,7   | 20    |      | 120                          | 90     | 14     | 0,1  |
| 428.01                       | Булочка малютка_                              | 50           | 4,39                 | 1,69  | 28     | 147                                  |               |       |       |      | 1                            |        |        |      |
| <b>Итого за Полдник</b>      |   |              | 23,49                | 29,75 | 77,85  | 609,05                               |               | 11,7  | 20    |      | 243,7                        |        | 40,08  |      |
| <b>Итого за день</b>         |   |              | 66,1                 | 80,09 | 290,98 | 1810,82                              | 0,72          | 38,44 | 82,91 | 0,05 | 489,27                       | 555,96 | 113,79 | 8,69 |



Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: среда  
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Все)  
Возраст: 3-6 лет

| №<br>рец.                    | Прием пищи, наименование блюда         | Вес<br>блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества<br>(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>               |  |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                              |        |       |       |
| 173                          | Каша вязкая молочная пшеничная_        | 200          | 16,3                 | 20    | 45,96  | 304,18                               |               |       |        |      |                              |        |       |       |
| 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_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 |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |  |              | 20,47                | 24,51 | 75,51  | 480,17                               | 0,07          | 1,22  |        |      | 118,66                       |        | 15,66 |       |
| <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                    | 50           | 1,17                 | 3,83  | 6,25   | 63,42                                |               | 4,67  |        | 0,08 | 16,58                        | 21,17  | 9,5   | 0,58  |
| 101                          | Суп картофельный с пшеном_в/у          | 180          | 1,54                 | 1,96  | 14,24  | 108                                  | 0,06          | 5,7   |        |      | 321,34                       | 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          | 2,68                 | 4,42  | 42,2   | 197,16                               | 0,18          | 22,18 |        | 0,08 | 11,1                         | 64,48  | 25,56 | 1,04  |
| 352                          | Кисель "Витошка"_                      | 200          | 0,11                 | 0,04  | 24     | 95                                   | 0,31          |       |        | 2,35 | 60                           |        |       |       |
|                              | Хлеб пшеничный                         | 20           | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                                   | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                         |        | 7,3   | 0,5   |
|                              | Хлеб ржаной                            | 30           | 1,44                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                                 |               |       |        |      |                              |        |       | 0,12  |
| <b>Итого за Обед</b>         |  |              | 10,54                | 16,63 | 117,74 | 688,8                                |               | 33,27 | 138,4  | 3,03 | 391,39                       |        | 81,02 |       |
| <b>Полдник</b>               |  |              |                      |       |        |                                      |               |       |        |      |                              |        |       |       |
| 291                          | Плов из бройлер-цыплят_в/у*            | 150          | 14,59                | 16,91 | 46,61  | 375,56                               | 0,08          | 4,51  | 14,59  |      | 34,76                        | 131,51 |       |       |
| 377                          | Чай с лимоном_                         | 200          | 0,21                 | 0,03  | 15,46  | 62,8                                 |               | 2,72  |        |      | 13,72                        | 4,26   | 2,31  | 0,37  |
|                              | Хлеб пшеничный                         | 30           | 2,4                  | 0,72  | 14,4   | 72                                   | 0,06          | 0,03  |        |      | 7,62                         |        | 10,95 | 0,75  |
| 1                            | Манник                                 | 70           | 3,12                 | 4,06  | 37,1   | 195,45                               | 0,04          | 0,04  | 9,14   | 0,36 | 12,4                         | 24,08  | 4,76  | 0,24  |
| 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>      |  |              | 23,22                | 24,22 | 117,57 | 755,81                               | 0,22          | 8     | 43,73  | 0,36 | 188,5                        | 249,85 | 32,02 | 1,46  |
| <b>Итого за день</b>         |  |              | 55,03                | 66,16 | 330,42 | 2018,78                              |               | 62,49 | 193,05 | 3,79 | 60                           | 618,69 |       | 21,49 |

## Основное 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: 3-6 лет

| вещества            |       | № рец.                       | Прием пищи, наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|---------------------|-------|------------------------------|---------------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| Mg                  | Fe    |                              |                                       |           | Б                    | Ж     | У      |                                | B1            | С     | А      | Е    | Са                        | Р      | Mg     | Fe   |
| 14                  | 15    |                              |                                       |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
|                     |       | 1                            | 2                                     | 3         | 4                    | 5     | 6      | 7                              | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>      |       |                              |                                       |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 12,6                | 0,12  | 120                          | Суп молочный с макаронными изделиями_ | 200       | 4,4                  | 3,83  | 14,4   | 120                            |               | 0,63  | 26,4   |      |                           | 109,53 |        | 0,58 |
| 3,06                | 12,06 | 382                          | Какао с молоком                       | 180       | 3,39                 | 2,88  | 24,08  | 135,72                         |               | 0,47  |        |      |                           |        |        | 0,98 |
| 15,66               |       | 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 |
|                     | 4,4   | <b>Итого за Завтрак</b>      |                                       |           | 10,21                | 14,76 | 54,61  | 402,22                         | 0,23          | 1,1   |        |      | 275,44                    |        | 26,18  |      |
| <b>2-ой завтрак</b> |       |                              |                                       |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 18                  |       | 389                          | Соки фруктовые и ягодные              | 180       | 0,9                  | 0,18  | 21,96  | 91,44                          | 0,05          | 18    |        |      | 12,6                      | 57,6   | 21,6   | 0,9  |
| 9,5                 | 0,58  | <b>Итого за 2-ой завтрак</b> |                                       |           | 0,9                  | 0,18  | 21,96  | 91,44                          | 0,05          | 18    |        |      | 12,6                      | 57,6   | 21,6   | 0,9  |
| <b>Обед</b>         |       |                              |                                       |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
| 15,77               | 0,61  | 75                           | Икра морковная_в/у                    | 50        | 0,7                  | 1,95  | 5,25   | 37,55                          |               | 8,38  |        | 0,28 |                           | 34,2   |        | 0,63 |
|                     | 0,6   | 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 |
| 25,56               | 1,04  | 292                          | Бигус с цыпленком-бройлером_в/у*      | 200       | 7,91                 | 7,01  | 7,83   | 126,06                         | 0,06          | 5,06  | 18,24  |      | 34,34                     | 66,74  |        |      |
|                     |       | 388                          | Компот из ягод (заморозка)_           | 180       | 0,61                 | 0,13  | 31,74  | 129,42                         |               | 0,54  | 1,8    | 0,32 | 14,4                      | 14,94  | 18,36  | 0,54 |
| 7,3                 | 0,5   |                              | Хлеб ржаной                           | 30        | 1,44                 | 0,9   | 14,94  | 64,2                           |               |       |        |      |                           |        |        | 0,12 |
|                     | 0,12  |                              | Хлеб пшеничный                        | 20        | 1,6                  | 0,48  | 9,6    | 48                             | 0,04          | 0,02  |        |      | 5,08                      |        | 7,3    | 0,5  |
| 81,02               |       | <b>Итого за Обед</b>         |                                       |           | 14,82                | 13,78 | 82,9   | 509,09                         | 0,26          | 18,14 |        | 0,6  | 94,1                      |        | 66,9   |      |
| <b>Полдник</b>      |       |                              |                                       |           |                      |       |        |                                |               |       |        |      |                           |        |        |      |
|                     |       | 501                          | Залежанка из творога с печеньем_      | 180       | 53,03                | 67,32 | 57,13  | 537,6                          |               | 0,93  | 131,04 |      |                           | 433,8  |        | 1,29 |
| 2,31                | 0,37  | 335                          | Соус фруктовый_                       | 30        | 0,15                 | 0,03  | 19,35  | 78,12                          |               | 0,63  |        |      | 5,43                      | 4,02   | 0,66   | 0,03 |
| 10,95               | 0,75  | 43 449                       | Кисломолочный напиток_                | 100       | 2,9                  | 2,5   | 4      | 50                             | 0,04          | 0,7   | 20     |      | 120                       | 90     | 14     | 0,1  |
| 4,76                | 0,24  | 388                          | Напиток из плодов шиповника           | 200       | 0,68                 | 0,14  | 35,26  | 143,8                          |               | 0,6   | 2      | 0,36 | 16                        | 16,6   | 20,4   | 0,6  |
| 14                  | 0,1   |                              | Хлеб пшеничный                        | 40        | 3,2                  | 0,96  | 19,2   | 96                             | 0,08          | 0,04  |        |      | 10,16                     |        | 14,6   | 1    |
| 32,02               | 1,46  | <b>Итого за Полдник</b>      |                                       |           | 59,96                | 70,95 | 134,94 | 905,52                         | 0,23          | 2,9   |        | 0,36 | 546,04                    |        | 103,19 |      |
|                     | 21,49 | <b>Итого за день</b>         |                                       |           | 85,89                | 99,67 | 294,41 | 1908,27                        |               | 40,14 | 214,64 | 0,96 |                           | 879,44 |        | 8,94 |



Основное 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: 3-6 лет

| № 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       | 11,13                | 12,02  | 55,72   | 265,68                         |               |        |       |      |                           |         |       | 0,78   |   |
| 376                          | Чай с сахаром                        | 200       | 0,09                 | 0,06   | 15,01   | 60                             |               | 0,02   |       |      |                           | 2,8     | 1,41  | 0,28   |   |
| 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   |   |
| <b>Итого за Завтрак</b>      |                                      |           | 17,72                | 20,78  | 84,93   | 486,68                         | 0,18          | 0,13   |       |      | 239,74                    |         | 10,87 |        |   |
| <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>                  |                                      |           |                      |        |         |                                |               |        |       |      |                           |         |       |        |   |
|                              | 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   | 24,72   | 163,28                         | 0,07          | 2,35   |       |      | 16,82                     | 44,09   |       |        |   |
| 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   |   |
| 349                          | Компот из смеси сухофруктов          | 180       | 0,05                 | 0,05   | 26,1    | 97,2                           |               | 1,34   |       | 0,02 | 2,03                      | 1,4     | 1,14  | 0,28   |   |
|                              | Хлеб ржаной                          | 30        | 1,44                 | 0,9    | 14,94   | 64,2                           |               |        |       |      |                           |         |       | 0,12   |   |
|                              | Хлеб пшеничный                       | 20        | 1,6                  | 0,48   | 9,6     | 48                             | 0,04          | 0,02   |       |      | 5,08                      |         | 7,3   | 0,5    |   |
| <b>Итого за Обед</b>         |                                      |           | 24,47                | 36,79  | 144,76  | 916,66                         |               | 15,57  | 5,76  | 1,74 | 99,96                     | 97      | 49,1  | 1      |   |
| <b>Полдник</b>               |                                      |           |                      |        |         |                                |               |        |       |      |                           |         |       |        |   |
| 289                          | Рагу из птицы с овощами_в/у*         | 160       | 8,77                 | 8,19   | 10,6    | 151,61                         | 0,04          | 7,91   | 10,2  |      | 25,72                     | 75,59   |       |        |   |
| 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    |   |
| 428,01                       | Булочка малютка_                     | 60        | 5,27                 | 2,03   | 33,6    | 176,4                          |               |        |       |      | 2                         |         |       |        |   |
|                              | Хлеб пшеничный                       | 30        | 2,4                  | 0,72   | 14,4    | 72                             | 0,06          | 0,03   |       |      | 7,62                      |         | 10,95 | 0,75   |   |
| <b>Итого за Полдник</b>      |                                      |           | 19,55                | 13,47  | 78,6    | 515,01                         |               | 19,33  | 30,2  |      | 168,61                    |         | 27,58 |        |   |
| <b>Итого за день</b>         |                                      |           | 62,54                | 71,84  | 327,89  | 2012,35                        |               | 55,03  | 94,96 | 2,14 | 7                         | 426,52  | 11    | 10,46  |   |
| <b>Среднее за период</b>     |                                      |           | 70                   | 78,53  | 294,01  | 1957,98                        | 0,85          | 45,61  |       |      | 1,51                      | 652,5   | 29    | 178,43 | 1 |
| <b>Итого за период</b>       |                                      |           | 700,02               | 785,32 | 2940,11 | 19579,76                       | 8,52          | 456,11 |       |      | 15,13                     | 6524,97 | 287   | 784,29 | 5 |

Составил \_\_\_\_\_

Калькулятор \_\_\_\_\_

утвердил \_\_\_\_\_



11 (Одннадцать) листов

/Розенбах. Е.О./

ООО «Комбинат школьного питания №1»  
Всего прошито, пронумеровано и скреплено печатью