



Согласовано:
МДОУ ДС «Ладушки»
 / Е.Ю. Торопова /


"Детский сад
Ладушки"
2023г.

Согласовано:
ООО «Комбинат школьного питания №1»
 / Е.О. Розенбах /


2023г.

**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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,47
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
Итого за Завтрак			5,67	5,91	37,56	234,63	0,11	1,75			221,91		33,02	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	150	3,23	2,94	27,66	126,34	0,07	9,23		0,11	7,88	39,26	13,71	0,51
274	Зразы 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	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,14	7,2	36	0,03	0,02			3,81		5,48	0,38
Итого за Обед			21,12	19,47	98,16	630,14		9,91	33,42	0,11	113,24	19	28,87	
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
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	0,14	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
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			20,78	28,17	66,97	548,81		0,99	24,07		224,61		49,11	
Итого за день			48,32	53,7	220,99	1489,78		27,65	94,89	0,11	12	876,94	6	14,72

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	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
Итого за Завтрак			6,95	13,15	52	403,09	0,16	8,55		0,08	57,28	42	15,83	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Огурец порционный	40	0,32	0,08	1,04	5,6	0,04	4		0,08	9,2	16,8	5,6	0,24
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	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,14	7,2	36	0,03	0,02			3,81		5,48	0,38
Итого за Обед			54,99	33,44	65,45	764,46		9,47		0,16	86,15		118,11	
Полдник														
	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	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Полдник			16,32	17,89	52,59	427,09		1,32	38,92		160,32		24,24	
Итого за день			79,06	65,28	189,64	1688,64		39,34	38,92	0,64	6	300,82	15	11,74

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	180	11,13	12,02	55,72	265,68								0,78
379	Кофейный напиток с молоком	160	2,53	2,14	12,77	80,81	0,04	1,03			100,62	72	11,2	0,11
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,01			2,54		3,65	0,25
15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33		17,18		0,05	10,5		50	30	2,75	0,05
Итого за Завтрак			15,78	15,59	73,29	387,67	0,2	1,09			253,7		17,6	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
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
101,06	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 тушеная_в/у	60	4,27	4,27	11,66	75,67		0,32		0,01	1,15	2,22	0,91	0,04
352	Кисель "Витошка"_	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,14	7,2	36	0,03	0,02			3,81		5,48	0,38
Итого за Обед			19,84	18,84	73,94	524,71		23,77	101,5	1,86	45		55,79	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	38,3	48,62	41,26	388,27		0,67	94,64			313,3		0,93
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	0,14	7,2	36	0,03	0,02			3,81		5,48	0,38
Итого за Полдник			43,11	51,41	97,09	655,77	0,15	2,35		0,32	426,71		76,94	
Итого за день			79,48	85,99	262,62	1644,35		42,21	228,44	2,18	45	842,77		25,76

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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	5,04	4,16	25,52	160								
377	Чай с лимоном_	180	0,18	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			7,64	12,24	55,56	363,02	0,13	2,45			56,8		6,88	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
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	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,14	7,2	36	0,03	0,02			3,81		5,48	0,38
Итого за Обед			15,53	22,72	86,55	643,86	0,17	12,12		0,5	70,17		61,94	
Полдник														
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	0,1	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
Итого за Полдник			16,61	16,62	56,72	457,7	0,23	3,13	41,89	0,26	164,96	255,39	23,99	0,77
Итого за день			40,58	52,38	218,43	1558,58		37,7	59,93	1,16		479,91		8,64

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 1-Зг. 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
Завтрак														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	180	4,56	5,28	22,11	153,96	0,07			0,36	102,27	133,37	89,52	0,81
382	Какао с молоком	160	3,01	2,56	21,4	120,64		0,42						0,87
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			14,07	16,54	57,71	435,6		0,53		0,36	330,88		98,98	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
	Огурец порционный	40	0,32	0,08	1,04	5,6	0,04	4		0,08	9,2	16,8	5,6	0,24
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	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,14	7,2	36	0,03	0,02			3,81		5,48	0,38
Итого за Обед			15,46	25,34	85,18	655,74		17,6		0,12	55,79	70	25,59	1
Полдник														
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	0,19	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	3,85	6,25	26,65	178,5					0,1	0,32	0,13	0,01
Итого за Полдник			10,97	12,94	69,07	428,59	0,16	18,6	85,71		178,27	157,12	42,7	1,45
Итого за день			41,25	54,97	230,26	1596,13		51,73	144,71	0,48	3	496,24	8	6,05

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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	5,04	4,16	25,52	160								
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16						
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		113,2	81	12,6	0,12
Итого за Завтрак			8,77	7,97	50,01	307,63	0,06	1,2			3,64	8,28	2,04	8,04
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
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	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,14	7,2	36	0,03	0,02			3,81		5,48	0,38
Итого за Обед			7,92	12,33	89,37	527,65		27,78	103,5	2,26	320,68		63,93	
Полдник														
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	0,19	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
Итого за Полдник			20,45	21,43	105	675,45	0,19	7,12	41,79	0,36	179,95	231,88	28,14	1,17
Итого за день			37,94	42,53	263,98	1604,73		56,1	152,57	3,02	45	539,11		16,45

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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			21,3	27,27	82,31	560,83	0,08	1,31			254,55		23,81	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,03	4,33		0,06	5,08	16,56	6,99	0,24
274	Зразы рубленые_	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,67	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	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,14	7,2	36	0,03	0,02			3,81		5,48	0,38
Итого за Обед			20,29	21,49	101,95	668		5,47	12,46	0,62	43,69	19	158,26	
Полдник														
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	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Полдник			12,95	9,08	51,18	340,06		1,28			269,19		47,58	
Итого за день			55,34	58,64	255,04	1662,89		28,06	142,92	1,02	12	703,73	6	12,41

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Район: 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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			16,55	27,61	81,93	396,4	0,19	0,88	43,22		144,35	90,58	21,2	1,45
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
	Огурец порционный	40	0,32	0,08	1,04	5,6	0,04	4		0,08	9,2	16,8	5,6	0,24
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41			20,49	22,5	10,77	0,51
7,09	Котлета "Здоровье" из мяса кур с морковью в/у	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,34		3	4,27	4	0,75
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,04	0,04	21,75	81		1,12		0,02	1,69	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,14	7,2	36	0,03	0,02			3,81		5,48	0,38
Итого за Обед			14,15	13,98	70,04	501,69		10,82	6,34	0,14	58,97		27,14	
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
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	0,19	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			
Итого за Полдник			21,55	26,12	73,55	562,68		10,59	20		228,48		37,68	
Итого за день			53	67,86	243,82	1536,97	0,65	37,29	69,56	0,14	442,3	498,19	104,02	7,68

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,47
382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			9,33	14	51,73	378,22	0,21	0,98			249,36		21,91	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
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	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,14	7,2	36	0,03	0,02			3,81		5,48	0,38
Итого за Обед			11,45	10,34	62,33	393,39	0,2	14,68		0,5	76,04		54,01	
Полдник														
501	Запеканка 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	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Полдник			52,45	62,7	121,91	809,45	0,18	2,93		0,32	497,34		88,12	
Итого за день			73,98	87,19	254,27	1657,26		33,59	188,12	0,82		768,06		7,46

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	160	9,9	10,68	49,53	236,16								0,7
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			16,48	19,43	77,24	451,16	0,16	0,13			228,57		10,73	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_тк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	3	5,4	27,6	129,6		6,9		0,14		51,3		1,21
371	Гренки_	10	1,2	0,2	6,3	31,5								
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
205	Рис с овощами_в/у	110	3,8	4,39	20,92	138,16	0,06	1,99			14,23	37,31		
326	Соус молочный_	10	0,21	0,53	0,71	8,38	0,01	0,04	2,88		6,59	5,09	0,94	0,02
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	0,16	6,94	32,1								0,06
Итого за Обед			16,53	26,98	100,45	646,34		12,85	2,88	1,4	71,42	70	32,9	1
Полдник														
289	Рагу из птицы с овощами_в/у*	150	8,22	7,68	9,94	142,13	0,04	7,42	9,56		24,11	70,87		
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	0,19	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			
Итого за Полдник			17,3	12,09	65,94	445,63		17,76	29,56		162,86		23,65	
Итого за день			51,11	59,3	263,23	1637,13		50,74	91,44	1,8	4	395,02	8	8,96
Среднее за период			56,01	62,78	240,23	1607,65	0,7	40,44		1,14	582,06	22	151,33	
Итого за период			560,06	627,84	2402,28	16076,46	6,99	404,41		11,37	5820,6	220	513,29	2

Составил

Калькулятор

Утвердил



Менюготавливаемых блюд

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
14	15				4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	
	0,7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																	
	0,25	120	Суп молочный с макаронными изделиями_	200	4,4	3,83	14,4	120		0,63	26,4			109,53		0,59	
46	0,49	2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,00	
0,73		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	
	4,4	Итого за Завтрак				6,99	7,37	45,5	286,99	0,14	1,89		249,81		38,32		
2-ой завтрак																	
18		389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9	
	0,28	Итого за 2-ой завтрак				0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18		12,6	57,6	21,6	0,9	
6	1,21	Обед															
	0,4	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	
8		274	Зразы рубленые_	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49	
	0,02	199	Пюре из бобовых с маслом	130	11,54	5,66	27,45	210,49	0,25		24,77		95,67	255,75			
0,94	0,23	348	Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8		
0,95	0,06		Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12	
32,9	1		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5	
		Итого за Обед				27,08	25,7	125,55	815,14		12,02	42,21	0,13	139,32	23	37,68	1
Полдник																	
	0,32	284	Омлет натуральный	150	14,39	25,05	20,25	299,05	0,14	0,29			103,53	226,79	16,19	2,69	
2,16	0,5	376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28	
7,3	0,1		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5	
14		43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	
23,65		693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73	
8	8,96	Итого за Полдник				23,11	31,57	73,57	606,68		1,03	24,07		239,68		53,23	
151,33		Итого за день				58,08	64,82	266,58	1800,25		32,94	112,6	0,13	14	015,16	8	19,9
513,29	2																

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			7,45	13,71	56,16	432,32	0,16	9,62		0,09	58,86	47	17,08	1
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
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	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Обед			69,16	41,79	85,9	974,61		11,56		0,19	108,01		148,16	
Полдник														
	Котлета "Дружба"	70	10,22	15,12	9,73	140,7	0,06	0,7	18,42		25,9	123,65		
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16					27,09			
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	0,29	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
Итого за Полдник			20,79	22,93	67,44	536,62		1,53	44,18		170,91		28,24	
Итого за день			98,2	79,23	229,1	2037,55		42,71	44,18	0,68	7	352,23	17	13,47

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

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 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	
Завтрак															
174	Каша вязкая молочная ячневая_	190	11,75	12,68	58,81	280,44									
379	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16						0,83	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02				113,2	81	12,6	
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36	0,01	0,09	21			5,08		7,3	
Итого за Завтрак			18,84	17,94	82,78	453,71	0,24	1,27				324,4		25,4	
2-ой завтрак															
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18							
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18				12,6	57,6	21,6	0,9
Обед															
75	Икра свекольная_в/у	50	1,17	3,83	6,25	63,42		4,67		0,08					
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	180	1,37	1,87	8,39	59,36	0,07	5,71				16,58	21,17	9,5	
	Суфле из печени с рисом_	70	14,64	11,09	2,69	187,11	0,21	8,96	5,6			321,34	38,75	15,77	
312	Пюре картофельное_в/у	60	1,24	2,04	19,48	91	0,08	10,24		0,04		20,02	273,84	25,48	
139	Капуста тушенная_в/у	70	4,98	4,98	13,61	88,28		0,38		0,01		5,12	29,76	11,8	
352	Кисель "Витошка"__	200	0,11	0,04	24	95	0,31				1,34	2,59	1,06	0,04	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2					2,35	60			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02						0,12	
Итого за Обед			26,55	24,36	97,9	696,37		29,98	135,6	2,48		5,08		7,3	
Полдник															
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	44,19	56,1	47,61	448		0,77	109,2			361,5		1,07	
335	Соус фруктовый_	30	0,15	0,03	19,35	78,12		0,63				5,43	4,02	0,66	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36		16	16,6	20,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02				5,08		7,3	
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20			120	90	14	
Итого за Полдник			49,52	58,96	115,82	767,92	0,17	2,72		0,36		475,22		86,97	
Итого за день			95,81	101,44	318,46	2009,44		51,97	287,8	2,84		60	036,83		35,07

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: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	180	5,67	4,68	28,71	180								
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
Итого за Завтрак			8,3	12,76	60,3	389,3	0,13	2,72			58,17		7,11	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
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	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Обед			21,22	30,31	112,39	847,52	0,23	14,98		0,6	91,32		76,27	
Полдник														
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	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Полдник			21,53	21,51	84,06	634,42	0,31	3,77	51,09	0,41	184,49	305,48	30,97	1,21
Итого за день			51,85	65,38	276,35	1965,24		41,47	78,07	1,41	590,19		9,69	

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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
Завтрак														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200	5,07	5,87	24,56	171,07	0,08			0,4	113,64	148,19	99,47	0,9
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
Итого за Завтрак			14,96	17,45	62,84	467,79		0,58		0,4	353,43		108,93	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
	Огурец порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
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	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Обед			20,67	33,46	111,65	856,98		21,68		0,16	71,72	97	33,47	1
Полдник														
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	0,29	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	4,62	7,5	31,98	214,2					0,12	0,38	0,16	0,01
Итого за Полдник			13,4	15,61	85,8	526,99	0,21	24,56	107,61		198,53	178,89	53,18	1,93
Итого за день			49,93	66,7	282,25	1943,2		64,82	166,61	0,56	5	555,78	11	7,43

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	200	16,91	21,41	65,24	397,4								
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
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			24,68	31,55	95,36	640,31	0,08	1,31			254,9		23,93	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,9	95,54	0,04	5,2		0,07	6,1	19,87	8,39	0,29
274	Зразы рубленные_	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,07	7,56	49,05	300,45				0,64		238,62		5,38
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
348	Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Обед			26,2	28,52	130,34	865,95		7,06	17,44	0,75	57,62	23	190,99	1
Полдник														
26,2	Суп молочный с рисом_	180	2,66	3,22	5,53	64,08	0,04	0,6	23,76		132,3	81,85	12,73	0,11
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	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Полдник			13,4	9,63	53,6	356,74		1,38			291,24		49,84	
Итого за день			65,08	70,5	298,9	1957		29,75	151,86	1,15	14	783,25	8	13,69

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рецеп.	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
Завтрак														
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
375	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
1,04	Булочки с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			20,06	32,49	95	445,38	0,21	1,1	54,03		169,33	112,6	24,98	1,55
2-ой завтрак														
389	Салат фруктовый и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
	Отреп порционный	50	0,4	0,1	1,3	7	0,05	5		0,1	11,5	21	7	0,3
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
7,08	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		
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	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Обед			18,95	17,94	90,19	644,27		13,06	8,88	0,16	75,46		34,32	
Полдник														
254	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	0,19	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
426,01	Булочка малютка__	50	4,39	1,69	28	147					1			
Итого за Полдник			23,49	29,46	77,85	609,05		11,7	20		243,7		40,08	
Итого за день			63,4	80,07	285	1790,14	0,78	43,86	82,91	0,16	501,09	575,3	120,98	9,02

Основное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	200	6,3	5,2	31,9	200								
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
Итого за Завтрак			10,47	9,71	61,45	375,99	0,07	1,22			118,66		15,66	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	50	1,17	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	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
Итого за Обед			10,54	15,76	116,68	688,8		33,27	138,4	3,03	391,39		81,02	
Полдник														
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	0,29	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
Итого за Полдник			23,22	23,79	117,57	755,81	0,22	8	43,73	0,36	188,5	249,85	32,02	1,46
Итого за день			45,03	50,06	315,3	1914,6		62,49	193,05	3,79	60	618,69		21,49

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)
 Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

Сезон: 01.01-12.31 (Все)
 Возраст: 3-7 лет

День: четверг
 Неделя: 2

ства
 Fe
 15
 0,12
 12,06
 4,4
 0,58
 0,61
 0,6
 1,04
 0,5
 0,12
 0,37
 0,75
 0,24
 0,1
 1,46
 21,49

№ рецеп	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
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	3,83	14,4	120		0,63	26,4			109,53		0,59
362	Каварс с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
137	Булочки с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
			10,21	14,76	54,61	402,22	0,23	1,1			275,44		26,19	
Итого за Завтрак														
2-ой завтрак														
388	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак														
Обед														
75	Икра морковная в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,63
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
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
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
			14,82	12,91	81,84	509,09	0,26	18,14		0,6	94,1		66,9	
Итого за Обед														
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем	180	53,03	67,32	57,13	537,6		0,93	131,04			433,8		1,29
335	Соус фруктовый	30	0,15	0,03	19,35	78,12		0,63			5,43	4,02	0,66	0,03
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,14	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,38	19,2	96	0,08	0,04			10,16		14,6	1
			59,96	70,37	134,94	905,52	0,23	2,9		0,36	546,04		103,19	
Итого за Полдник														
Итого за день														
			85,89	98,22	293,35	1908,27		40,14	214,64	0,96		879,44		8,95

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: 3-7 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
Завтрак														
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
Итого за Завтрак			17,72	20,78	84,93	486,68	0,18	0,13			239,74		10,87	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	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	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,19	9,6	48	0,04	0,02			5,08		7,3	0,5
Итого за Обед			24,47	35,92	143,7	916,66		15,57	5,76	1,74	99,96	97	49,1	1
Полдник														
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	0,29	14,4	72	0,06	0,03			7,62		10,95	0,75
Итого за Полдник			19,55	13,04	78,6	515,01		19,33	30,2		168,61		27,58	
Итого за день			62,54	70,54	326,83	2012,35		55,03	94,96	2,14	7	426,52	11	10,46
Среднее за период			67,58	74,7	289,21	1933,8	0,87	46,52		1,38	653,19	29	179,19	1
Итого за период			675,81	746,96	2892,12	19338,04	8,65	465,18		13,82	6531,94	287	791,85	5

Составил

Калькулятор

Утвердил



Подпись

ООО "Комбинат школьного питания №1"
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
11 (Одиннадцать) листов