

Согласовано:

МДОУ ДС «Ладушки»

 / Е.Ю. Торопова /



2026г.

Утверждаю:

ИП Седышев В.И.

 / В.И. Седышев /



2026г.

Основное двухнедельное меню горячего питания в дошкольных учреждениях для детей в возрасте 1-3 года, 3-6 лет Сезон: Осень-Зима-Весна-Лето

***Разработано согласно сборнику рецептур, на
продукцию питания детей в дошкольных
образовательных организациях.***

***Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян, ДеЛи
Плюс, 2016г.***

г. Качканар

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	150	0,58	0,52	1,91	15,98		0,08	3,52			14,59		0,07
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	1,93	2,2	24,27	124,84	0,04	1,82	13,71		173,68	127,3	21,13	0,57
Итого за Завтрак			3,39	4,12	36,3	197,54	0,06	1,94			194,68		26,03	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Итого за 2-ой завтрак			0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	150	0,84	0,77	7,21	32,92	0,02	2,4		0,02	2,05	10,23	3,57	0,13
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	50	2,54	5,87	4,23	81,26	0,08	0,34	5,91		7,88	31,16	6,3	0,32
199	Пюре из бобовых с маслом	110	5,38	2,63	12,78	98,1	0,11		11,54		44,59	119,2		
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
348	Компот из изюма_	150	0,44	0,1	31,56	125,74					15		8	
	Хлеб ржаной	15	17,92	8,95	63,36	373,11								4,47
	Хлеб пшеничный	15	37,8	15,8	16,24	932,62	9,11	9,11			965,07		389,5	101,39
Итого за Обед			66,6	40,12	142,46	1732,67		11,97	58,01	0,02	1088,5	25	409,53	1
Полдник														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	110	0,18	0,15	0,36	3,62		0,19	0,2		0,42	2,87		
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,14	34,87	139,4		0,02				6,51	3,26	0,64
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			51,28	21,79	57,57	1395,09	12,16	12,49	3,63		307,77	24,82	858,38	135,84
Итого за день			121,56	66,09	243,28	3354,24		32,1	86,15	0,02	15	381,17	8	251,24

Примерное 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	160	2,11	2,45	11,15	98,93				0,04	3	13,17	7	0,09
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,14	34,87	139,4		0,02				6,51	3,26	0,64
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			4,73	10,64	62,15	384,83	0,15	0,02		0,04	45,15	20	12,48	
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	0,48	1,57	2,56	25,98		1,91		0,03	6,79	8,67	3,89	0,24
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,15	2,68	11,73	75,26	0,02	4,08		0,06	4,78	15,66	6,62	0,22
274	Зразы рубленые_	50	16,07	31,16	22,75	435,2	0,11	1,78	34,19		55,29	170,53	24,81	0,97
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	3,15	2,57	16,78	102,67				0,19		81,61		1,81
326	Соус красный основной	10												
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,26	109,99	409,6		5,68		0,11	8,56	5,89	4,79	1,18
	Хлеб ржаной	15	17,92	8,95	63,36	373,11								4,47
	Хлеб пшеничный	15	37,8	15,8	16,24	932,62	9,11	9,11			965,07		389,51	101,39
Итого за Обед			79,83	62,99	243,41	2354,44		22,56	34,19	0,39	082,07		493,29	
Полдник														
	Котлета "Дружба"_	50	14,31	21,17	13,62	196,98	0,08	0,98	25,79		36,26	173,11		
309	Макаронные изделия отварные	110	2,49	2,29	16,94	99,85								
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
352,04	Напиток "Витощка Лайт"_	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Полдник			69,37	50,95	69,41	1676,2	12,47	26,01	159,74	2,26	376,36		856,28	
Итого за день			154,73	125,38	394,57	4509,47		68,59	193,93	3,09	3	539,94	7	251,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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_	160	4,03	4,36	20,21	96,36								0,3
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,91	3,31	19,71	124,7	0,08	1,59			155,29	111,11	17,29	0,16
	Хлеб пшеничный	10	25,2	10,53	10,83	621,75	6,08	6,08			643,38		926,34	67,59
15	Сыр (порциями)	5	0,1	0,1		1,27			0,78		3,7	2,22	0,2	
Итого за Завтрак			33,24	18,3	50,75	844,08	6,22	7,67			838,83		943,83	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	150	0,02	0,02	2,82	11								0,09
Итого за 2-ой завтрак			0,02	0,02	2,82	11					4,82	3	3,42	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	40	0,91	0,91	2,41	21,33	0,01	3,19		0,01	4,09	1,19	0,4	0,28
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" в/у	150	1,29	1,77	7,93	56,12	0,07	5,39			303,72	36,62	14,9	0,58
	Суфле из печени с рисом_	50	1,32	1	0,24	16,84	0,03	0,81	0,51		1,81	24,65	2,29	2,52
312	Пюре картофельное в/у	110	2,5	4,12	39,29	183,5	0,16	20,65		0,09	10,31	60	23,8	0,97
352	Кисель "Витошка"__	150	0,05	0,02	10,13	40,09	0,13			0,99	25			
	Хлеб ржаной	15	17,92	8,95	63,36	373,11								4,47
	Хлеб пшеничный	15	37,8	15,8	16,24	932,62	9,11	9,11			965,07		389,51	101,39
Итого за Обед			61,79	32,57	139,6	1623,61		39,15	55,36	1,09	25		439,88	
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	81,21	141,35	114,23	1687,14	0,78	1,65			584,13	279,46	91,35	15,17
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	15	37,8	15,8	16,24	932,62	9,11	9,11			965,07		389,51	101,39
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			123,96	161,43	173,21	2848,72		11,18	8,48	0,17	588,72		507,63	
Итого за день			219,01	212,32	366,38	5327,41		58	64,62	1,26	25	581,48		295,96

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	160	2,35	1,94	11,9	74,64								
377	Чай с лимоном_	180	0,17	0,04	10,52	42,74								
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			4,94	10,03	38,55	263,88	0,13				44,45		4,8	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	40	2,21	6,16	16,61	118,69		26,48		0,88		108,08		2
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	150	1,57	4,44	17,52	116,17	0,02	6,95			32,28	35,43	16,97	0,81
234	Котлеты (биточки) рыбные_	50	2,56	3,66	2,52	58,08	0,01	0,15	3,84		5,08	25,75		
205	Рис с овощами_в/у	110	2,12	2,46	11,7	77,26	0,03	1,11			7,96	20,87		
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,57	0,13	30,23	123,29		0,52	1,71	0,3	13,71	14,22	17,49	0,52
	Хлеб ржаной	15	17,92	8,95	63,36	373,11								4,47
	Хлеб пшеничный	15	37,8	15,8	16,24	932,62	9,11	9,11			965,07		389,51	101,39
Итого за Обед			66,43	47,6	165,26	1888,14	495,99	44,44		1,18	1141,46		502,79	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	6,43	8,16	6,93	65,21		0,11	15,89			52,62		0,15
335	Соус фруктовый_	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0,09
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,14	34,87	139,4		0,02				6,51	3,26	0,64
	Хлеб пшеничный	10	25,2	10,53	10,83	621,75	6,08	6,08			643,38		926,34	67,59
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			32,8	19,35	114,47	1081,82	6,1	8,32			728,96		940,57	
Итого за день			104,97	77,78	337,88	3327,84		72,76	65,43	1,58		340,98		183,02

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	150	2,71	3,14	13,15	91,64	0,04			0,21	60,89	79,39	53,29	0,49
382,01	Какао на молоке	180	4,89	2,48	15,31	104,25		0,38						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			14,1	14,32	42,66	356,89		0,49		0,21	270,07		81,7	
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,28	0,07	14,46	58,97		0,25	0,82	0,14	6,56	6,81	8,36	0,25
Итого за 2-ой завтрак			0,28	0,07	14,46	58,97		0,25	0,82	0,14	6,56	6,81	8,36	0,25
Обед														
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной в/у	150	2,62	9,8	17,5	172,37	0,02	14			25,11	23,51	9,92	0,41
15	Котлета "Ассорти"	50	3,19	3,08	0,57	42,98		0,18	3,05		1	2,06	2	0,38
309	Макаронные изделия отварные	110	2,49	2,29	16,94	99,85								
326	Соус красный основной	10												
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,26	109,99	409,6		5,68		0,11	8,56	5,89	4,79	1,18
	Хлеб ржаной	15	17,92	8,95	63,36	373,11								4,47
	Хлеб пшеничный	15	37,8	15,8	16,24	932,62	9,11	9,11			965,07		389,5	101,39
Итого за Обед			64,28	40,18	224,6	2030,53		28,97	3,05	0,11	043,75		414,36	
Полдник														
143	Рагу из овощей в/у	110	5,82	9,03	35,02	224,46	0,19	40,89	150,35		121,47	147,09	45,8	1,33
1	Манник	50	0,87	1,13	10,35	54,54	0,01	0,01	2,55	0,1	3,46	6,72	1,33	0,07
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			57,58	31,65	77,14	1569,45	12,59	65,81	246,29	2,36	432,27		902,21	
Итого за день			136,24	86,22	358,86	4015,84		95,52	309,16	2,82	1	382,9	2	246,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	150	9,51	12,05	36,7	223,54								
378	Чай с молоком	180	1,93	2,2	24,27	124,84	0,04	1,82	13,71		173,68	127,3	21,13	0,57
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			17,94	22,95	75,17	509,38	0,08	1,93			313,86		30,93	
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														
	Икра кабачковая_тк	40	0,61	2,85	2,46	38,08	0,02	2,24		0,99	13,12	11,84	4,8	0,22
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,15	2,68	11,73	75,26	0,02	4,08		0,06	4,78	15,66	6,62	0,22
274	Зразы рубленые	50	16,07	31,16	22,75	435,2	0,11	1,78	34,19		55,29	170,53	24,81	0,97
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	3,15	2,57	16,78	102,67				0,19		81,61		1,81
326	Соус красный основной	10												
348	Компот из изюма	150	0,44	0,1	31,56	125,74					15		8	
	Хлеб ржаной	15	17,92	8,95	63,36	373,11								4,47
	Хлеб пшеничный	15	37,8	15,8	16,24	932,62	9,11	9,11			965,07		389,51	101,39
Итого за Обед			80,14	64,11	164,88	2082,68		17,21	34,19	1,24	079,84	25	489,41	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	81,21	141,35	114,23	1687,14	0,78	1,65			584,13	279,46	91,35	15,17
428,01	Булочка Малютка	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,14	34,87	139,4		0,02				6,51	3,26	0,64
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Полдник			136,69	164,67	199,43	3225,6		13,94	3,43		892,36		949,88	
Итого за день			235,57	252,53	459,08	5911,66		53,08	110,33	1,64	16	826,34	8	265,55

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	160	11,23	15,6	41,82	156,73	0,06	0,7	34,58		79,93	70,46	12,1	0,31
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,14	34,87	139,4		0,02				6,51	3,26	0,64
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			13,85	23,79	92,82	442,63	0,19	0,72	34,58		124,38	76,97	20,16	1,77
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Итого за 2-ой завтрак			0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	2,08	3,75	19,17	90		4,79		0,1		35,62		0,84
371	Гренки_	10	0,3	0,05	1,58	7,88								
15	Котлета "Ассорти"_	50	3,19	3,08	0,57	42,98		0,18	3,05		1	2,06	2	0,38
309	Макаронные изделия отварные	110	2,49	2,29	16,94	99,85								
326	Соус красный основной	10												
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,26	109,99	409,6		5,68		0,11	8,56	5,89	4,79	1,18
	Хлеб ржаной	15	17,92	8,95	63,36	373,11								4,47
	Хлеб пшеничный	15	37,8	15,8	16,24	932,62	9,11	9,11			965,07		389,51	101,39
Итого за Обед			64,04	34,18	227,85	1956,04	495,96	19,76		0,21	1030,56		418,73	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	130	3,06	3,72	13,81	93,59								
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
406	Ватрушка с повидлом_	50	3	3,5	27	155		3,1		0,6		3,66		7,2
Итого за Полдник			56,95	28,71	72,58	1539,04	12,59	28,01		2,86	313,14		858,22	
Итого за день			135,13	86,74	400,2	3966,65	508,76	54,19	131,02	3,07	2472,07	157,86	303,95	252,72

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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_	150	2,2	1,82	11,16	69,97								
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,91	3,31	19,71	124,7	0,08	1,59			155,29	111,11	17,29	0,16
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
Итого за Завтрак			6,99	6,53	40,99	251,39	0,09	1,63			158,93		19,33	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	40	0,48	1,57	2,56	25,98		1,91		0,03	6,79	8,67	3,89	0,24
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	150	1,06	1,36	9,89	75	0,04	3,96			223,14	26,92	10,95	0,42
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,02	2,55	3,32	57,66		0,36	4,29	0,26		65,82		0,31
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,5	4,12	39,29	183,5	0,16	20,65		0,09	10,31	60	23,8	0,97
352	Кисель_	150	0,05	0,02	16,94	68,06					8		3	
	Хлеб ржаной	15	17,92	8,95	63,36	373,11								4,47
	Хлеб пшеничный	15	37,8	15,8	16,24	932,62	9,11	9,11			965,07		389,51	101,39
Итого за Обед			60,83	34,37	151,6	1715,93		35,99	4,29	0,38	260,02	5	448,14	
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	130	10,97	12,69	35	282,07	0,06	3,39	10,97		26,1	98,77		
377	Чай с лимоном_	180	0,17	0,04	10,52	42,74								
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			62,03	34,22	67,85	1576,87	12,22	15,66	14,4		333,44	114,2	855,08	135,2
Итого за день			130,65	75,92	280,04	3638,19		73,28	25,97	0,78	8	417	3	255,6

Примерное 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

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	160	0,62	0,55	2,04	17,05		0,09	3,75			15,56		0,08
382,01	Какао на молоке"	180	4,89	2,48	15,31	104,25		0,38						0,87
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			7,93	11,08	33,48	267,8	0,18	0,47			132,95		26,8	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	150	0,02	0,02	2,82	11								0,09
Итого за 2-ой завтрак			0,02	0,02	2,82	11					4,82	3	3,42	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	150	1,57	4,44	17,52	116,17	0,02	6,95			32,28	35,43	16,97	0,81
43 452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным)_в/у	150	1,86	3,34	14,14	95,93	0,11	16,9		0,15	16,22	58,45	23,9	0,89
388	Компот из ягод (заморозка)_	150	0,57	0,13	30,23	123,29		0,52	1,71	0,3	13,71	14,22	17,49	0,52
	Хлеб ржаной	15	17,92	8,95	63,36	373,11								4,47
	Хлеб пшеничный	15	37,8	15,8	16,24	932,62	9,11	9,11			965,07		389,51	101,39
Итого за Обед			59,72	32,66	141,49	1641,12		33,48		0,45	063,43		456,82	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	6,43	8,16	6,93	65,21		0,11	15,89			52,62		0,15
335	Соус фруктовый_	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0,09
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Полдник			58,13	29,82	107,77	1634,92	12,17	14,67		0,17	380,21		873,68	
Итого за день			125,8	73,58	285,56	3554,84		48,62	25,76	0,62		212,59		245,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	150	3,78	4,09	18,95	90,34								0,28
378	Чай с молоком_	180	1,93	2,2	24,27	124,84	0,04	1,82	13,71		173,68	127,3	21,13	0,57
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			12,21	14,99	57,42	376,18	0,13	1,93			347,06		30,59	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	40	2,21	6,16	16,61	118,69		26,48		0,88		108,08		2
108	Суп картофельный с клецками_в/у	150	2,46	3,19	13,06	100,17	0,07	3,98	14,61		23,19	50,17	17,6	0,82
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	50	4,25	7,94	8,22	111,25					2		5	0,25
205	Рис с овощами_в/у	110	2,12	2,46	11,7	77,26	0,03	1,11			7,96	20,87		
326	Соус красный основной	10												
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,26	0,26	109,99	409,6		5,68		0,11	8,56	5,89	4,79	1,18
	Хлеб ржаной	15	17,92	8,95	63,36	373,11								4,47
Итого за Обед			29,22	28,96	222,94	1190,08	486,95	37,25		0,99	133,62	43	102,39	1
Полдник														
467	Тефтели рыбные_	50	4,66	1,95	5,42	59,03	0,07	1,25	7,71		16,46	54,32	4,51	0,42
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,5	4,12	39,29	183,5	0,16	20,65		0,09	10,31	60	23,8	0,97
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,14	34,87	139,4		0,02				6,51	3,26	0,64
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			58,25	27,7	101,91	1633,99	12,39	34,19	11,14	0,09	334,11	136,26	886,63	137,23
Итого за день			100,48	72,45	401,87	3294,25		93,37	98,46	1,48	2	566,57	5	151,69
Среднее за период			146,41	112,9	352,77	4090,04	507,44	64,95		1,64	2658,63	12	197,94	
Итого за период			1464,14	1129,01	3527,72	40900,39	5074,44	649,51		16,36	26586,2	124	1979,4	3

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____

М.П.



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	170	0,66	0,58	2,17	18,12		0,1	3,98			16,53		0,08
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	2,97	4,73	34,16	191,43	0,05	0,14	24,57		12,29	27,95	6,89	27,14
378	Чай с молоком_	200	2,14	2,44	26,97	138,71	0,04	2,02	15,23		192,98	141,44	23,48	0,63
Итого за Завтрак			5,77	7,75	63,3	348,26	0,1	2,26			224,95		33,61	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
Итого за 2-ой завтрак			0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	180	1,01	0,92	8,65	39,5	0,02	2,88		0,03	2,46	12,28	4,29	0,15
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70	3,55	8,22	5,92	113,77	0,11	0,47	8,27		11,03	43,63	8,82	0,45
199	Пюре из бобовых с маслом	130	6,35	3,11	15,11	115,93	0,13		13,64		52,69	140,88		
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
348	Компот из изюма_	180	0,53	0,12	37,87	150,89					18		10	
	Хлеб ржаной	30	35,84	17,9	126,72	746,22								8,94
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Обед			99,36	57,33	223	2498,72		15,62	62,47	0,03	1458	29	884,85	1
Полдник														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	130	0,21	0,18	0,43	4,28	0,01	0,22	0,24		0,5	3,39		
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,16	38,74	154,89		0,02				7,23	3,62	0,71
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			51,33	21,84	61,51	1411,24	12,17	12,52	3,67		307,85	26,06	858,71	135,91
Итого за день			156,8	86,99	356,15	4292,94		37,24	109,92	0,03	18	458	10	308,94

Примерное 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: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	2,24	2,6	11,85	105,11				0,04	3	13,99	8	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,16	38,74	154,89		0,02				7,23	3,62	0,71
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	0,31	1,01	2,02	18,32	0,02				5,56		0,6	0,11
Итого за Завтрак			2,77	3,77	52,61	278,32	0,04	0,02		0,04	6,31	22	8,91	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	50	0,6	1,96	3,2	32,47		2,39		0,04	8,49	10,84	4,86	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	4,98	3,22	14,08	90,31	0,03	4,9		0,07	5,74	18,79	7,94	0,27
274	Зразы рубленные_	70	22,5	43,62	31,85	609,28	0,15	2,49	47,87		77,41	238,74	34,73	1,36
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	3,72	3,04	19,83	121,34				0,23		96,44		2,14
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,31	131,99	491,52		6,82		0,13	10,27	7,07	5,75	1,42
	Хлеб ржаной	30	35,84	17,9	126,72	746,22								8,94
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Обед			118,36	91,12	349,33	3334,64		28,76	47,87	0,47	1467,4		988,54	
Полдник														
	Котлета "Дружба"_	70	20,03	29,64	19,07	275,77	0,11	1,37	36,11		50,76	242,35		
309	Макаронные изделия отварные	130	2,94	2,7	20,02	118,01								
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
352,04	Напиток "Витощка Лайт"_	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	30	75,6	31,59	32,48	1865,24	18,23	18,23			930,14		2779,02	202,77
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			100,74	70,36	89,82	2399,16	18,61	33,88	180,06	2,51	2034,24		2782,62	
Итого за день			222,67	166,05	511,36	6106,12		82,66	227,93	3,42	3	700,25	8	357,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	4,28	4,63	21,47	102,38								0,31
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,34	3,68	21,9	138,56	0,09	1,77			172,54	123,46	19,21	0,18
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
15	Сыр (порциями)	10	0,2	0,2		2,55		0,01	1,56		7,41	4,45	0,41	0,01
Итого за Завтрак			59,22	29,57	65,02	1486,98	12,3	13,93			505,44		1872,3	
2-ой завтрак														
54.9	Компот из клубники_	180	0,03	0,02	3,38	13,2								0,11
Итого за 2-ой завтрак			0,03	0,02	3,38	13,2					5,78	3	4,1	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	1,14	1,14	3,02	26,66	0,01	3,98		0,02	5,12	1,49	0,5	0,35
101,06	Суп картофельный с крупой "Теркулес" в/у	180	1,55	2,13	9,52	67,34	0,08	6,47			364,46	43,95	17,88	0,7
	Суфле из печени с рисом_	70	1,84	1,39	0,34	23,58	0,04	1,13	0,71		2,53	34,51	3,21	3,53
312	Пюре картофельное в/у	130	2,96	4,87	46,43	216,86	0,19	24,41		0,11	12,19	70,91	28,13	1,15
352	Кисель "Витошка"	200	0,06	0,02	13,5	53,45	0,17			1,32	34			
	Хлеб ржаной	30	35,84	17,9	126,72	746,22								8,94
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Обед			93,79	48,51	221,18	2377,6		48,14	73,84	1,45	34		1920,3	
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	93,7	163,1	131,8	1946,7	0,9	1,9			674	1476,3	105,4	17,5
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,37	0,09	19,28	78,62		0,33	1,09	0,19	8,74	9,08	11,15	0,33
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			149,09	188,45	198,12	3427,01		14,5	8,59	0,19	2001,15		985,96	
Итого за день			302,13	266,55	487,7	7304,79		76,57	83,99	1,64	34	822,21		439,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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_	180	2,64	2,19	13,39	83,97								
377	Чай с лимоном_	200	0,19	0,05	11,69	47,49								
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	0,87	2,9	5,81	52,74	0,05				16		1,73	0,29
Итого за Завтрак			3,7	5,14	30,89	184,2	0,05				16		1,73	
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														
75	Икра морковная_в/у	50	2,77	7,7	20,77	148,37		33,1		1,1		135,1		2,5
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,89	5,33	21,03	139,4	0,03	8,34			38,74	42,52	20,36	0,97
234	Котлеты (биточки) рыбные_	70	3,59	5,13	3,53	81,31	0,01	0,21	5,37		7,11	36,05		
205	Рис с овощами_в/у	130	2,5	2,9	13,83	91,3	0,03	1,32			9,4	24,67		
330	Соус белый основной_	20	1,68	6	7,08	88,92		0,12	40,56		32,76	27,36	1,2	0,12
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,69	0,16	36,28	147,95		0,63	2,05	0,36	16,45	17,07	20,99	0,63
	Хлеб ржаной	30	35,84	17,9	126,72	746,22								8,94
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Обед			99,36	66,18	250,89	2686,96	985,77	55,87		1,46	524,09		998,96	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	7,42	9,42	7,99	75,24		0,12	18,33			60,72		0,17
335	Соус фруктовый_	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0,09
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,16	38,74	154,89		0,02				7,23	3,62	0,71
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Полдник			59,01	31,16	130,22	1729,08	12,18	14,4			1379,7		868,27	
Итого за день			162,87	103,28	431,6	4694,24		90,27	69,74	1,86		400,86		289,2

Примерное 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: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	170	3,08	3,56	14,9	103,86	0,05			0,24	69	89,97	60,39	0,55
382,01	Какао на молоке"	200	5,43	2,75	17,01	115,83		0,42						0,97
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	32,93	44,06	71,96	815,07	0,27	0,59	298,7		704,7	486	47,97	2,55
Итого за Завтрак			41,44	50,37	103,87	1034,76		1,01		0,24	851,46		129,42	
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
Итого за 2-ой завтрак			0,33	0,08	17,35	70,76		0,3	0,98	0,17	7,87	8,17	10,04	0,3
Обед														
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	3,15	11,76	21	206,85	0,02	16,8			30,13	28,21	11,91	0,49
15	Котлета "Ассорти"_	70	4,47	4,31	0,8	60,17		0,25	4,27		2	2,88	3	0,53
309	Макаронные изделия отварные	130	2,94	2,7	20,02	118,01								
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,31	131,99	491,52		6,82		0,13	10,27	7,07	5,75	1,42
	Хлеб ржаной	30	35,84	17,9	126,72	746,22								8,94
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Обед			97,12	58,05	322,19	2866,27		36,03	4,27	0,13	411,87		889,92	
Полдник														
143	Рагу из овощей_в/у	130	6,87	10,67	41,39	265,27	0,23	48,32	177,69		143,56	173,83	54,13	1,57
1	Манник	50	0,87	1,13	10,35	54,54	0,01	0,01	2,55	0,1	3,46	6,72	1,33	0,07
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	30	75,6	31,59	32,48	1865,24	18,23	18,23			930,14		2779,02	202,77
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			83,83	43,82	95,39	2236,27	18,74	80,72	283,63	2,61	2097,74		2836,88	
Итого за день			222,72	152,32	538,8	6208,06		118,06	587,58	3,15	2	818,29	3	355,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	170	10,78	13,65	41,59	253,34								
378	Чай с молоком_	200	2,14	2,44	26,97	138,71	0,04	2,02	15,23		192,98	141,44	23,48	0,63
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	32,93	44,06	71,96	815,07	0,27	0,59	298,7		704,7	486	47,97	2,55
Итого за Завтрак			45,85	60,15	140,52	1207,12	0,31	2,61			898,79		71,83	
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														
	Икра кабачковая_тк	50	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	4,98	3,22	14,08	90,31	0,03	4,9		0,07	5,74	18,79	7,94	0,27
274	Зразы рубленые_	70	22,5	43,62	31,85	609,28	0,15	2,49	47,87		77,41	238,74	34,73	1,36
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	3,72	3,04	19,83	121,34				0,23		96,44		2,14
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
348	Компот из изюма_	180	0,53	0,12	37,87	150,89					18		10	
	Хлеб ржаной	30	35,84	17,9	126,72	746,22								8,94
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Обед			118,74	92,53	255,09	3009,14		22,35	47,87	1,54	465,04	29	983,93	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	93,7	163,1	131,8	1946,7	0,9	1,9			674	1476,3	105,4	17,5
428,01	Булочка Малютка_	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,16	38,74	154,89		0,02				7,23	3,62	0,71
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Полдник			149,2	186,44	220,87	3500,65		14,19	3,43		982,23		964,29	
Итого за день			314,59	339,92	636,08	7810,91		59,15	365,23	1,94	19	2517,18	10	309,16

Примерное 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: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	170	11,93	16,58	44,44	166,52	0,06	0,74	36,75		84,92	74,86	12,85	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,16	38,74	154,89		0,02				7,23	3,62	0,71
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	0,31	1,01	2,02	18,32	0,02				5,56		0,6	0,11
Итого за Завтрак			12,46	17,75	85,2	339,73	0,08	0,76	36,75		90,48	82,09	17,07	1,15
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
Итого за 2-ой завтрак			0,34	0,07	8,34	34,72	0,03	6,84			4,79	21,87	8,21	0,34
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	180	2,5	4,5	23	108		5,75		0,12		42,75		1,01
371	Гренки_	20	0,6	0,1	3,15	15,75								
15	Котлета "Ассорти"__	70	4,47	4,31	0,8	60,17		0,25	4,27		2	2,88	3	0,53
309	Макаронные изделия отварные	130	2,94	2,7	20,02	118,01								
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,31	131,99	491,52		6,82		0,13	10,27	7,07	5,75	1,42
	Хлеб ржаной	30	35,84	17,9	126,72	746,22								8,94
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Обед			97,07	50,89	327,34	2783,17	985,75	24,98		0,25	396,04		895,16	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	3,53	4,3	15,93	107,99								
352,04	Напиток "Витошка Лайт"__	200			10,49	42,65	0,26	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
406	Ватрушка с повидлом_	50	3	3,5	27	155		3,1		0,6		3,66		7,2
Итого за Полдник			57,42	29,29	75,75	1557,7	12,62	29,41		3,11	313,14		858,22	
Итого за день			167,29	98	496,63	4715,32	998,48	61,99	144,41	3,36	804,48	175,76	778,66	290,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	170	2,49	2,06	12,64	79,3								
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,34	3,68	21,9	138,56	0,09	1,77			172,54	123,46	19,21	0,18
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	2,97	4,73	34,16	191,43	0,05	0,14	24,57		12,29	27,95	6,89	27,14
Итого за Завтрак			9,8	10,47	68,7	409,29	0,14	1,91			184,83		26,1	
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														
75	Икра свекольная_в/у	50	0,6	1,96	3,2	32,47		2,39		0,04	8,49	10,84	4,86	0,3
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,27	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,77	32,3	13,14	0,51
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	1,43	3,57	4,65	80,73		0,5	6	0,37		92,15		0,43
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,96	4,87	46,43	216,86	0,19	24,41		0,11	12,19	70,91	28,13	1,15
352	Кисель_	200	0,07	0,03	22,59	90,75					11		4	
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
	Хлеб ржаной	30	35,84	17,9	126,72	746,22								8,94
Итого за Обед			92,57	51,02	237,11	2500,52		44,2	6	0,52	1673,5	7	932,16	
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	150	12,66	14,64	40,38	325,47	0,07	3,91	12,66		30,11	113,96		
377	Чай с лимоном_	200	0,19	0,05	11,69	47,49								
	Хлеб пшеничный	30	75,6	31,59	32,48	1865,24	18,23	18,23			930,14		2779,02	202,77
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			88,94	46,71	85,23	2246,77	18,31	22,26	16,09		980,83	129,39	781,42	202,79
Итого за день			192,11	109	410,64	5250,58		88,37	46,66	0,92	11	509	4	381,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рецикл: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

тва

Fe

15

0,18

27,14

4,4

0,3

0,51

0,43

3

1,15

68

135,18

8,94

,16

9,02

202,77

4

0,02

1,42

202,79

4

381,02

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	180	0,7	0,62	2,3	19,18		0,1	4,22			17,5		0,09
382,01	Какао на молоке*	200	5,43	2,75	17,01	115,83		0,42						0,97
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	0,31	1,01	2,02	18,32	0,02				5,56		0,6	0,11
Итого за Завтрак			6,44	4,38	21,33	153,33	0,07	0,52			104,16		25,09	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,03	0,02	3,38	13,2								0,11
Итого за 2-ой завтрак			0,03	0,02	3,38	13,2					5,78	3	4,1	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,89	5,33	21,03	139,4	0,03	8,34			38,74	42,52	20,36	0,97
43 452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным)_в/у	200	2,48	4,45	18,85	127,9	0,14	22,53		0,2	21,62	77,93	31,87	1,18
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,69	0,16	36,28	147,95		0,63	2,05	0,36	16,45	17,07	20,99	0,63
	Хлеб ржаной	30	35,84	17,9	126,72	746,22								8,94
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Обед			91,3	48,9	224,53	2404,96		43,65		0,56	435,87		1943,8	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	7,42	9,42	7,99	75,24		0,12	18,33			60,72		0,17
336	Соус фруктовый_	40	0,48	0,09	61,16	246,89		1,99			17,16	12,71	2,08	0,09
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,37	0,09	19,28	78,62		0,33	1,09	0,19	8,74	9,08	11,15	0,33
	Хлеб пшеничный	40	100,8	42,12	43,3	2486,98	24,3	24,3			2573,52		8705,36	270,36
Итого за Полдник			109,56	52,15	132,41	2896,3	24,33	26,86		0,19	2675,2		8728,48	
Итого за день			207,33	105,45	381,65	5467,79		71,03	29,12	0,75		252,96		419,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174.	Каша вязкая молочная ячневая_	170	4,28	4,63	21,47	102,38								0,31
378	Чай с молоком_	200	2,14	2,44	26,97	138,71	0,04	2,02	15,23		192,98	141,44	23,48	0,63
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	32,93	44,06	71,96	815,07	0,27	0,59	298,7		704,7	486	47,97	2,55
Итого за Завтрак			39,35	51,13	120,4	1056,16	0,37	2,61			936,41		71,45	
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	2,77	7,7	20,77	148,37		33,1		1,1		135,1		2,5
108	Суп картофельный с клецками_в/у	180	2,95	3,83	15,67	120,2	0,08	4,78	17,53		27,83	60,2	21,12	0,98
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	5,95	11,11	11,51	155,75					3		7	0,35
205	Рис с овощами_в/у	130	2,5	2,9	13,83	91,3	0,03	1,32			9,4	24,67		
326	Соус красный основной	20	0,01	0,01	0,01	0,01		0,01			0,01	0,01	0,01	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31	0,31	131,99	491,52		6,82		0,13	10,27	7,07	5,75	1,42
	Хлеб ржаной	30	35,84	17,9	126,72	746,22								8,94
	Хлеб пшеничный	20	50,4	21,06	21,65	1243,49	12,15	12,15			286,76		852,68	135,18
Итого за Обед			100,73	64,82	342,15	2996,86	985,85	58,18		1,23	480,18	61	986,62	1
Полдник														
467	Тефтели рыбные_	70	6,52	2,73	7,58	82,65	0,11	1,75	10,79		23,04	76,06	6,31	0,58
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,96	4,87	46,43	216,86	0,19	24,41		0,11	12,19	70,91	28,13	1,15
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,16	38,74	154,89		0,02				7,23	3,62	0,71
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	30	75,6	31,59	32,48	1865,24	18,23	18,23			930,14		2779,02	202,77
Итого за Полдник			85,79	39,78	125,91	2328,21	18,54	44,53	14,22	0,11	985,95	169,63	819,48	205,23
Итого за день			226,67	156,53	608,06	6475,23		125,32	345,68	1,74	3	046,12	7	362,49
Среднее за период			217,52	158,41	485,87	5832,6	003,41	81,07		1,88	882,12	15	629,08	
Итого за период			2175,18	1584,09	4858,67	58325,98	0034,1	810,66		18,81	8821,2	154	6290,7	3

Составил _____ Калькулятор4

Утвердил _____



ИП Седых В.И.
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
11 (Одиннадцать) листов

Подпись _____