

Согласовано:  
МДОУ «ЦРР-ДС «Росинка»  
\_\_\_\_\_ /Г.Н.Решетникова /

\_\_\_\_\_ 2025г.

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

\_\_\_\_\_ 2025г.



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

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

*Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян,*

*Дели Плюс, 2016г.*

г. Качканар

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Меню: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>в</b> т														
<b>трак</b>														
0	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,62		0,47
	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
8	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>ого за Завтрак</b>			5,67	5,91	37,56	234,63	0,11	1,75			221,91		33,02	
<b>ой завтрак</b>														
9	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
<b>ого за 2-ой завтрак</b>			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
<b>ед</b>														
3	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
4	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
9	Пюре из бобовых с маслом	110	9,75	4,79	23,22	178,1	0,21		20,96		80,95	216,41		
8	Компот из изюма	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>ого за Обед</b>			21,11	19,48	98,16	630,14		9,92	33,42	0,11	113,24	19	28,88	
<b>олдник</b>														
34	Омлет натуральный	130	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
76	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
93	Шанежка с наливкой	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
<b>ого за Полдник</b>			20,78	28,18	66,97	548,81		1,01	24,07		224,61		49,12	
<b>ого за день</b>			48,31	53,72	220,99	1489,78		27,68	94,89	0,11	12	876,94	6	14,74

## Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых 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	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
<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
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	50	6,8	12,7	13,15	178					3		8	0,4
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Обед</b>			21,86	25,87	108,71	720,14		9,68		0,7	53,4	70	161,56	1
<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		
330	Соус белый основной	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
376	Чай с сахаром	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	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Полдник</b>			16,18	17,84	52,35	425,15		1,28	39,92		152,6		22,58	
<b>Итого за день</b>			45,79	57,66	232,66	1642,38		39,51	39,92	1,18	9	497,97	23	12,89

## 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

ества
Fe
15
0,18
0,28
0,82
3
4,4
0,46
0,24
0,4
4,55
0,03
0,23
0,06
0,39
1,56
1
0,2
0,02
0,06
0,1
0,32
0,52
2,58
23
12,89

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	180	11,14	12,02	55,73	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	0,02			2,54		3,66	0,26
15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33		17,18		0,05	10,5		50	30	2,75	0,05
<b>Итого за Завтрак</b>			15,79	15,59	73,3	387,67	0,2	1,1			253,71		17,61	
<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
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
139	Капуста тушенная_в/у	110	7,83	7,83	21,37	138,73		0,58		0,02	2,11	4,07	1,67	0,08
352	Кисель "Витошка"__	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23			1,76	45			
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Обед</b>			21,99	19,21	66,62	491,24	0,53	18,48		2,01	300,72		56,52	
<b>Полдник</b>														
501	Запеканка из творога с печеньем_	130	38,3	48,62	41,26	388,27		0,66	94,64			313,3		0,92
335	Соус фруктовый_	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	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Полдник</b>			43,11	51,42	97,09	655,77	0,15	2,35		0,32	426,71		76,95	
<b>Итого за день</b>			81,64	86,37	255,31	1610,88		36,93	228,44	2,33	45	830,24		25,47

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

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			7,64	12,24	55,56	363,02	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>														
622	Зеленый горошек с луком_	40	1,89	1,89	5,02	44,36	0,01	6,62		0,03	8,51	2,48	0,84	0,58
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41			20,49	22,5	10,77	0,51
234	Биточки рыбные из кеты_	50	5,5	7,85	5,4	124,5		0,32	8,22			55,2		
304	Рис отварной_	110	2,61	4,87	21,41	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	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Обед</b>			13,56	18,36	84,13	583,48		11,84	13,1	0,3	59,88		45,4	
<b>Полдник</b>														
284,06	Запеканка (рулет) картофельная с филе куриным_в/у	120	10,19	10,02	8,75	182,33	0,12	2,29	9,6		20,39	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	0,02			2,54		3,66	0,26
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			14,38	13,72	30,23	318,09	0,2	3,11	35,36		156,11	238,19	20,6	0,61
<b>Итого за день</b>			36,38	45,12	189,52	1358,59		37,4	48,46	0,7		404,71		8,56

## Примерное 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

№ 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
<b>Завтрак</b>														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	180	4,56	5,28	22,1	153,96	0,07			0,36	102,28	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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,07	16,54	57,7	435,6		0,53		0,36	330,89		98,98	
<b>2-ой завтрак</b>														
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,11	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,51	0,11	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
<b>Обед</b>														
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
7,09	Котлета "Здоровье" из филе кур с морковью_в/у	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,35		3	4,27	4	0,75
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Обед</b>			15	18,98	72,14	561,64		13,96	6,35	0,04	50,15		18,67	
<b>Полдник</b>														
467	Тефтели рыбные_	50	5,58	2,33	6,5	70,83	0,08	1,5	9,25		19,75	65,19	5,42	0,5
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
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
425	Булочка дорожная_	50	3,85	6,25	26,65	178,5					0,1	0,32	0,13	0,01
<b>Итого за Полдник</b>			16,28	15,07	95,97	568,16	0,31	21,04	29,25	0,07	154,32	212,59	49,77	2,26
<b>Итого за день</b>			45,86	50,7	252,26	1673,25		35,98	96,1	0,74	3	503,63	4	6,68

## 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

№ рец.	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
<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 рубленые	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0,35
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4,55
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
348	Компот из изюма	150	0,35	0,08	24,84	99					12		6	
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Обед</b>			20,28	21,5	101,95	668		5,48	12,46	0,62	43,69	19	158,26	
<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
428,01	Булочка Малютка	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				2,52	1,27	0,25
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Полдник</b>			21,44	26,15	72,66	558,18		1,02	20		215,7		36,81	
<b>Итого за день</b>			63,82	75,72	276,52	1881,01		27,81	100,46	1,02	13	771,93	6	14,08

## Примерное 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	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
<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		0,03				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	0,89	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>														
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 филе кур с морковью в/у	50	6,65	6,4	1,15	89,5		0,35	6,35		3	4,27	4	0,75
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Обед</b>			13,84	13,92	69	496,09		6,83		0,06	49,78		21,55	
<b>Полдник</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	130	6,29	7,64	28,32	191,98								
295	Чай "Смородина"__	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
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>			13,78	11,43	79,92	463,82	0,09	12,72		0,04	142		25,72	
<b>Итого за день</b>			44,92	53,11	249,15	1432,51	0,5	35,44	69,57	0,1	346,63	287,45	86,47	5,65



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
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			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>			8,77	7,97	50,01	307,63	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>														
75,03	Свекла отварная в/у	40	0,52	0,04	2,72	30,04		6,72		0,24		27,36		0,52
101	Суп картофельный с пшеном в/у	150	1,28	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,78	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	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
<b>Итого за Обед</b>			7,5	9,32	87,09	506,95	0,55	30,77		2,44	319,7		73,74	
<b>Полдник</b>														
291,01	Плов с куриным филе в/у*	130	12,66	14,64	40,38	325,47	0,07	3,91	12,66		30,11	113,96		
377	Чай с лимоном	180	0,18	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			17,34	17,37	67,89	479,99	0,15	7,1	32,66		167,54	207,79	23,4	0,95
<b>Итого за день</b>			34,41	35,46	224,59	1388,57		59,07	143,44	2,84	45	525,44		16,3

## Примерное 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

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	160	9,9	10,69	49,54	236,16								0,7
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,03				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
<b>Итого за Завтрак</b>			16,48	19,44	77,25	451,16	0,17	0,14			228,58		10,73	
<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	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 красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0,03
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81		1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
<b>Итого за Обед</b>			16,43	26,98	100,48	646,42		13,27		1,42	65,5	70	32,58	1
<b>Полдник</b>														
140,96	Суп картофельный с рыбой (минтай)_ в/у	150	7,46	4,65	20,14	153,52		5,49				42,3		0,99
295	Чай "Смородина"_	180	0,19	0,03	14,4	58,5		9,62			12,78	3,96	2,16	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
410,04	Шанежка с картофелем_ в/у	50	6,15	3,65	19,45	134,67		0,03	22,67			60,13		0,6
<b>Итого за Полдник</b>			18,3	11,03	67,59	444,69	0,24	15,88			239,05		54,98	
<b>Итого за день</b>			52,01	58,25	264,92	1636,27		49,29	101,67	1,82	3	422,21	8	10,58
<b>Среднее за период</b>			54,36	62,2	245,13	1616,16	0,73	38,8		1,17	564,28	40	155,67	1
<b>Итого за период</b>			543,63	621,96	2451,28	16161,61	7,28	388,01		11,67	642,8	398	556,67	5

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	200	4,4	3,84	14,4	120		0,64	26,4			109,53		0,59
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>			6,99	7,38	45,5	286,99	0,14	1,9			249,81		38,32	
<b>2-ой завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
<b>Обед</b>														
95	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 рубленые_	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	11,53	5,66	27,44	210,48	0,25		24,77		95,67	255,76		
348	Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Обед</b>			27,07	25,71	125,54	815,13		12,04	42,21	0,13	139,32	23	37,7	1
<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
378	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
893	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
<b>Итого за Полдник</b>			23,11	31,58	73,57	606,68		1,06	24,07		239,68		53,25	
<b>Итого за день</b>			58,07	64,85	266,57	1800,24		33	112,6	0,13	14	015,17	8	19,98

## 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
<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>			<b>7,45</b>	<b>13,71</b>	<b>56,16</b>	<b>432,32</b>	<b>0,16</b>	<b>9,62</b>		<b>0,09</b>	<b>58,86</b>	<b>47</b>	<b>17,08</b>	<b>1</b>
<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>			<b>0,8</b>	<b>0,8</b>	<b>19,6</b>	<b>94</b>	<b>0,06</b>	<b>20</b>		<b>0,4</b>	<b>32</b>		<b>18</b>	
<b>Обед</b>														
75	Икра свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,9	95,54	0,04	5,2		0,07	6,1	19,87	8,39	0,29
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Обед</b>			<b>28,32</b>	<b>34,19</b>	<b>139,68</b>	<b>934,93</b>		<b>12,18</b>		<b>0,85</b>	<b>68,88</b>	<b>97</b>	<b>194,28</b>	<b>1</b>
<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		
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>20,65</b>	<b>22,88</b>	<b>67,2</b>	<b>534,68</b>		<b>1,51</b>	<b>45,18</b>		<b>163,19</b>		<b>26,59</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,22</b>	<b>71,58</b>	<b>282,64</b>	<b>1995,93</b>		<b>43,31</b>	<b>45,18</b>	<b>1,34</b>	<b>12</b>	<b>586,85</b>	<b>28</b>	<b>14,71</b>

## 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

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	190	11,76	12,69	58,82	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	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
<b>Итого за Завтрак</b>			18,85	17,96	82,79	453,71	0,24	1,3			324,41		25,42	
<b>2-ой завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
<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
101,06	Суп картофельный с крупой "Теркулес"_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
139	Калуста тушенная_в/у	130	9,25	9,25	25,26	163,95		0,69		0,02	2,49	4,81	1,97	0,09
352	Кисель "Витошка"_	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,35	60			
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Обед</b>			29,11	24,72	89,07	655,17	0,72	23,78		2,65	365,16		73,53	
<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	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
<b>Итого за Полдник</b>			49,52	58,97	115,82	767,92	0,17	2,74		0,36	475,22		86,99	
<b>Итого за день</b>			98,38	101,83	309,64	1968,24		45,82	287,8	3,01	60	022,34		34,76

## Примерное 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	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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			8,3	12,76	60,3	389,3	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>														
622	Зеленый горошек с луком_	50	2,36	2,36	6,27	55,45	0,01	8,27		0,04	10,64	3,1	1,05	0,73
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	Биточки рыбные из кеты_	70	7,7	10,99	7,56	174,3		0,45	11,51			77,28		
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	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Обед</b>			18,26	24,15	108,87	760,84		14,61	20,07	0,36	77,49		55,61	
<b>Полдник</b>														
284,06	Запеканка (рулет) картофельная с филе куриным_в/у	150	12,74	12,53	10,94	227,91	0,15	2,86	12		25,49	169,89		
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		0,03				2,8	1,41	0,28
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Полдник</b>			17,96	16,88	41,68	411,05	0,26	3,75	40,64		170,34	277,96	25,55	0,96
<b>Итого за день</b>			45,32	54,59	230,45	1655,19		41,08	60,71	0,76		485,2		9,56

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
18 04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200	5,07	5,87	24,55	171,07	0,08			0,4	113,65	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
<b>Итого за Завтрак</b>			14,96	17,45	62,83	467,79		0,58		0,4	353,44		108,93	
<b>2-ой завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
<b>Обед</b>														
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
7 09	Котлета "Здоровье" из филе кур с морковью_в/у	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,89		4	5,98	5	1,05
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Обед</b>			20,07	24,56	93,55	726,08		17,19	8,89	0,06	65,2		24,63	
<b>Полдник</b>														
467	Тефтели рыбные_	70	7,82	3,27	9,1	99,17	0,12	2,1	12,95		27,65	91,27	7,58	0,7
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
378	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
425	Булочка дорожная_	60	4,62	7,5	31,98	214,2					0,12	0,38	0,16	0,01
<b>Итого за Полдник</b>			20,51	18,05	116,69	692,53	0,4	25,07	32,95	0,08	166,49	248,93	59,69	2,91
<b>Итого за день</b>			56,15	60,19	304,8	2015,82		43,38	102,64	0,86	4	568,14	5	8,26

## 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
<b>Завтрак</b>														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	200	5,07	5,87	24,55	171,07	0,08			0,4	113,65	148,19	99,47	0,9
382	Какао с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
3,06	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	62,83	467,79		0,58		0,4	353,44		108,93	
<b>2-ой завтрак</b>														
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
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,61	0,13	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
<b>Обед</b>														
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
7,09	Котлета "Здоровье" из филе кур с морковью_в/у	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,89		4	5,98	5	1,05
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Обед</b>			20,07	24,56	93,55	726,08		17,19	8,89	0,06	65,2		24,63	
<b>Полдник</b>														
457	Тфтели рыбные_	70	7,82	3,27	9,1	99,17	0,12	2,1	12,95		27,65	91,27	7,58	0,7
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
378	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
43,443	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
<b>Итого за Полдник</b>			20,51	18,05	116,69	692,53	0,4	25,07	32,95	0,08	166,49	248,93	59,69	2,91
<b>Итого за день</b>			56,15	60,19	304,8	2015,82		43,38	102,64	0,86	4	568,14	5	8,26



## 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

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>			24,68	31,55	95,36	640,31	0,08	1,31			254,9		23,93	
<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	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	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
348	Компот из изюма_	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Обед</b>			26,18	28,52	130,35	865,94		7,08	17,44	0,75	57,61	23	190,99	1
<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
428,01	Булочка Малютка_	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				2,8	1,41	0,28
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Полдник</b>			23,37	29,5	76,86	604,05		1,06	20		229,5		39,11	
<b>Итого за день</b>			75,03	90,37	322,17	2204,3		29,45	105,44	1,15	15	368,05	8	15,7

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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
<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		0,03				2,52	1,27	0,25
104	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	1,11	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	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
<b>Обед</b>														
92	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
708	Котлета "Здоровье" из филе кур с морковью_в/у	70	9,31	8,96	1,61	125,3		0,49	8,89		4	5,98	5	1,05
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
328	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Обед</b>			18,56	17,86	88,89	637,27		8,08		0,06	63,97		27,34	
<b>Полдник</b>														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,82	32,68	221,52								
295	Чай "Смородина"	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
408	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>			14,76	12,61	85,88	499,86	0,09	13,79		0,04	143,42		25,96	
<b>Итого за день</b>			54,28	63,14	291,73	1673,95	0,6	40,98	82,92	0,1	389,32	330,12	99,88	6,58

## 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 ве- щества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
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	12,9
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
<b>Итого за Завтрак</b>			10,47	9,71	61,45	375,99	0,07	1,22			118,66		15,6
<b>2-ой завтрак</b>													
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22	
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18
<b>Обед</b>													
75,03	Свекла отварная_в/у	50	0,65	0,05	3,4	37,55		8,4		0,3		34,2	
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,54	1,96	14,24	108	0,06	5,7			321,34	38,76	15,
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	2	5	6,51	113,02		0,7	8,4	0,52		129,01	
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,
352	Кисель "Витошка"__	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,35	60		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2							
<b>Итого за Обед</b>			10,02	11,99	113,83	662,93	0,73	37,02		3,25	390,16		93
<b>Полдник</b>													
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	150	14,61	16,89	46,59	375,54	0,08	4,51	14,61		34,74	131,49	
377	Чай с лимоном_	200	0,21	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	
<b>Итого за Полдник</b>			20,12	19,72	80,45	560,34	0,18	7,99	34,61		176,08	225,75	27
<b>Итого за день</b>			41,41	42,22	275,33	1693,26		66,23	183,93	3,65	60	607,62	

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	200	4,4	3,84	14,4	120		0,64	26,4			109,53		0,59
382	Каша с молоком	180	3,39	2,88	24,08	135,72		0,47						0,98
107	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>			10,21	14,77	54,61	402,22	0,23	1,11			275,44		26,19	
<b>2-ой завтрак</b>														
389	Салат фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
<b>Обед</b>														
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
40452	Мясное по-домашнему (с филе куриным)_в/у	200	31,2	34,4	55,4	696		21,4		0,32	11	108,64	28	2,6
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Обед</b>			37,41	38,37	124,16	1041,48		26,12	16,96	0,64	106,03	238	89,06	4
<b>Полдник</b>														
301	Запеканка из творога с печеньем_	180	53,03	67,32	57,13	537,6		0,92	131,04			433,8		1,28
326	Салат фруктовый_	30	0,15	0,03	19,35	78,12		0,63			5,43	4,02	0,66	0,03
40449	Компот молочный 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	0,4	19,2	96	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
<b>Итого за Полдник</b>			59,96	70,39	134,94	905,52	0,23	2,93		0,36	546,04		103,23	
<b>Итого за день</b>			108,48	123,71	335,67	2440,66		48,16	196,4	1	11	887,14	28	10,97

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	180	11,14	12,02	55,73	265,68								0,78
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,03				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>			17,73	20,78	84,94	486,68	0,18	0,14			239,75		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 красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
<b>Итого за Обед</b>			24,26	35,92	143,76	916,82		16,43		1,78	88,11	97	48,48	1
<b>Полдник</b>														
140,96	Суп картофельный с рыбой (минтай) в/у	180	8,96	5,58	24,17	184,22		6,59				50,76		1,19
295	Чай "Смородина"	200	0,21	0,03	16	65		10,69			14,2	4,4	2,4	0,36
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
410,04	Шанежка с картофелем_в/у	50	6,15	3,65	19,45	134,67		0,03	22,67			60,13		0,6
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
<b>Итого за Полдник</b>			20,62	12,06	78,02	505,89	0,29	18,07			256,47		62,3	
<b>Итого за день</b>			63,41	69,56	326,32	2003,39		54,64	101,67	2,18	5	453,08	11	12,32
<b>Среднее за период</b>			65,78	74,2	294,53	1945,1	0,9	44,61		1,42	631,59	53	183,81	1
<b>Итого за период</b>			657,75	742,04	2945,32	19450,98	9,01	446,05		14,18	315,9	525	838,12	9

Составил \_\_\_\_\_ Калькулятор4

Утвердил \_\_\_\_\_



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

ООО «Комбинат школьного питания № 1»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166488

Владелец Карачёва Алёна Сергеевна

Действителен с 19.09.2024 по 19.09.2025