



Основное двухнедельное меню горячего питания в дошкольных учреждениях для детей в возрасте 1-3 года, 3-7 лет Сезон: Осень-Зима-Весна-Лето

Разработано согласно сборнику рецептур, на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях.
Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян, ДеЛи Плюс, 2016г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

Сезон: 01.01-12.31 (Все) Возраст: 1-3 года

День: понедельник Неделя: 1

	<del>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </del>							spaci.		1				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (ME)		Мине	альны (м		ства
рец.	, ripriori ringri, riarino riobalizio ornoga	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	C	Al	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	· 7_	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
120	Суп молочный с макаронными изделиями_	150	3,3	2,88	10,8	90		0,48	19,8			82,15	)	0,43
. 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	+ 2	113,95	83,52	13,87	0,37
<b>Лтого</b>	за Завтрак		5,45	5,72	36,84	228,63	0,1	1,72	北部市	100	215,39	4 140	31,94	
2-ой	завтрак					関モ 4!	188/4	5 9 92	E FIRST	7.33	\$ 375	6 34	- 1	
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15	1.84	2.7	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
Обел	4						1	1						
<b>.</b> 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	0,5
234	Биточки рыбные из кеты_	50	5,5	7,85	5,4	124,5	4873	0,32	8,22	1 1		55,2		
205	Рис с овощами_в/у	110	3,8	4,39	20,93	138,16	0,06	1,99	11893	7	14,22	37,32		
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76	源	5,46	4,56	0,2	0,02
348	Компот из изюма_	150	0,35	0,08	24,84	99	593	× -109	by the collection	子學	12	1 - 22	6	
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	* 32,1	9. 3	1739	7.3					0,06
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
Итого	за Обед		15,08	16,57	94,15	570,92		11,59	14,98	0,11	42,7	19	20,03	
Пол	дник				•		-							
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	110	7,59	6,49	15,62	157,3	0,11	8,25	8,8		18,37	124,59		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92	) teatol	0,92	5 2:32	0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02	2.17	- 5		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
	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
<b>Лтого</b>	за Полдник	-	16,5	14,05	68,92	475,85		9,93	32,87	0,04	155,84		38,16	
	за день		37,78	36,49	218.21	1351,6	158 1	38 24	83,93	0,15	12	619,47	6	12,2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

гацио	н: ясли 1-31.1.Качканар_	1	Неделя:	1.		*	Во	зраст:	1-3 год	ļа		1		
Nº		Macca		ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг	)	Мине	ральнь (м	іе ве_: іг)	E CO
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	=
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак										<b></b>			
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	160	3,87	4,5	20,5	181,86				0,07	5	24,22	14	0,1
	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,2
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,8
	за Завтрак	2.10	6,37	12,6	50,14	382,36	0,15	0,02		0,07	45,75	38	14,17	
2-ой:	завтрак	44												
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		43
/того	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	4 3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0.4
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	. 150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,02	4,32		0,06	5,07	16,56	6,99	0,2
274	Зразы рубленые_	50	5,86	11,36	8,3	158,6	0,05	0,66	12,46		20,15	62,15	9,05	0.3
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	7,66	6,39	41,51	254,22				0,54		201,91		4.
326	Соус красный основной	10	0,1	0,52	0,74	8,46		0,46		0,02	0,66	0,72	0,62	0.1
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81	<u> </u>	1,12		0,02	1,7	1,17	0,95	0.3
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0.1
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81	1	5,49	0.1
Итого	за Обед	100000	20,92	24,53	103,86	700,74	i –	10,33	12,46	0,7	58,64		166,81	
Полд	ник	[전 4년]	9											
	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	0.1
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_	180			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08	- 6	7,32	0
Итого	за Полдник	TOTAL .	16,11	17,8	55,49	438,65		20,52	177,04	3,44	152,6		21,52	
Итого	за день	MARK!	44,2	55,73	229,09	1615,75		50,87	189,5	4,61	5	553,99	14	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3) Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

12,58

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			Неделя:	1			Bo	зраст:	1-3 год	a				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	100	Витами	ны (мг)		Минеј	ральнь (м	іе веще 1г)	ества
рец.	търмем пищи, памменование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	В1	C	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7~	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
174	Каша вязкая молочная ячневая_	160	9,9	10,68	49,53	236,16								0,7
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	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02	l logis	1	2,54		3,66	0,26
15	Сыр (порциями)	5	1,32	1,33		17,18	1905	0,05	10,5	3 %	50	30	2,75	0,05
Ατοιο	за Завтрак		14,87	14,52	68,7	368,25	0,19	1,23	6000	1 8	255,11	i i	19,01	
2-ой	завтрак				- 11	10 E	252	23130	1 1 2 2 2	当事	\$ - L			
54.9	Компот из клубники_	150	0,06	0,03	7,42	± 28,97	117	25	13-					0,24
Атого	за 2-ой завтрак		0,06	0,03	7,42	28,97					12,69	7	9	
Обед	1					•	·		·			·		
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
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес"_в/у	150	1,14	1,56	6,99	49,47	0,06	4,76	16.00	4	267,77	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	法意	14,3	195,6	18,2	20
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78	6393	0,08	9,38	54,56	21,64	0,88
352	Кисель "Витошка"_	150	0,08	0,03	18	71,25	0,23	1 1000	0.4 935	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
Toro	за Обед		17,77	15,45	81,79	533,67		36,59	101,5	1,87	45		59,94	
Поп	<b>т</b>													
284	Омлет натуральный	130	10,81	18,82	15,21	224,62	0,1	0,22	1-1/4	44	77,77	170,34	12,16	2,02
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42	1590.5	0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20	18 18	120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03	2000	A SET	3,81		5,49	0,39
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07	- 1		42,63		0,73
Итого	за Полдник		19,65	25,38	82,85	589,67		1,49	25,87	0,32	227,05		64,34	
Итого	за день		52,35	55,38	240,76	1520,56		39,31	137,87	2,19	45	713,84		27,5

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 Минеральные вещества Энерге-Витамины (мг) Пищевые вещества (г) (ML) тическая Macca Прием пищи, наименование блюда ценность рец. порции Ε Р Fe Ca Mg В1 С Б Ж (ккал) 15. 13 14 8 9 10 11 12 4 5 6 1 2 3 Завтрак 173 Каша вязкая молочная пшеничная 160 5,04 4,16 25,52 160 2,08 0,33 56,52 2,45 12,35 3,83 0,03 13,91 180 0,2 Чай с лимоном 377 44,45 4,8 0,82 16,13 0,13 2,42 8,05 146,5 1,06 Бутерброды с маслом 10/5 10/5 56,8 6,88 7,66 55,56 363,02 0,13 2,45 12,24 Итого за Завтрак 2-ой завтрак 31 8,0 0,8 19,6 94 Фрукт свежий\* 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 30,04 0,56 40 1,56 4,2 6,71 0,23 Икра морковная\_в/у 27,36 0,51 82 Борщ с капустой и картофелем со 150 0,99 2,82 11,12 73,74 0,02 22,5 10,77 4,41 20.49 0,51 сметаной\_в/у 287 80 9,82 Голубцы ленивые с мясом и рисом\_ 8,23 16,45 179 0,06 13,55 27,7 52,44 124,32 330 Соус белый основной\_ 20 0,28 1 1,18 14,82 0,02 6,76 5,46 4,56 0,2 0,02 26,45 107,85 388 Компот из ягод (заморозка) 150 0,51 0,12 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-Итого за Обед 14,08 14,04 73,54 473,55 0,17 25,17 0,5 106,92 49,78 Полдник 501 Запеканка из творога с печеньем 130 20,49 26,01 22,07 207,72 0.35 50,63 167,61 0.49 Итого Попи 335 Соус фруктовый\_ 40 0,2 0,04 25,8 104,16 0,84 7,24 5,36 0,88 0,04 54 376 Чай с сахаром 180 0,08 0,05 13,51 0,02 2,52 1,27 0,25 143 Хлеб пшеничный 10 0,8 0,1 24 0,02 0,02 4,8 3,66 0,26 2.54 Кисломолочный напиток 100 2,9 2,5 4 50 0,04 120 90 0,7 20 14 0,1 352.04 Итого за Полдник 24,47 28,7 70,18 439,88 0,1 1,93 40,49 282,18 47,01 55,78 218,88 1370,45 106,59 8,63 Итого за день 49,55 0,9 482,51

Итого: Итого з

₽a

P

3

18,

382

3

Ито

2-0

38

Ито

06

310

15

309

326

349

he .

1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5) Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: пятница Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

			педеля:	1			БО	зраст:	1-2 101	a				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	іны (мг)	1	Мине	ральнь (м		ества
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность * (ккал)	B1	С	Α	Œ	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	150	3,8	4,4	18,41	128,3	0,06	Lib.		0,3	85,24	111,14	74,6	0,6
382.01	Какао на молоке"	180	6,03	3,06	18,9	128,7	44	0,47	1	古事				1,0
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	0,4
Атого	за Завтрак	-	16,33	16,16	51,51	418	1999	0,58	1.030	0,3	310,84	1	107,46	
2-ой	завтрак					14	10/11	F 91	131	10.00				
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,4
Ятого	за 2-ой завтрак		0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,4
Обед	1													•
"	Икра кабачковая_ттк	40	0,76	3,56	3,08	47,6	0,02	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,2
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	150	2,25	8,4	15	147,75	0,02	12	And the second	100	21,52	20,14	8,51	0,3
15	Котлета "Ассорти"_	50	1,63	1,57	0,29	21,93	1,8953	0,09	1,56	13 (8)	112	1,05	1	0,1
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83	1686	2.340	2:97	10-10-	7	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	0,0
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81	-	1,12	1	0,02	1,7	1,17	0,95	0,2
4-	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1	1							0,0
. 4	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,3
Итого	за Обед		10,74	17,71	74,36	541,67	181	16,5	1,56	1,28	52,62		22,81	
Поли	<b>тник</b>					150 g / V	188.5	2 3133	5 183	(京東	A-156	N. CA		
143	Рагу из овощей_в/у	110	1,04	1,62	6,27	40,18	0.03	7,32	26,92	15-86	21,75	26,33	8,2	0,2
1	Манник	50	1,39	1,81	16,56	87,26	0,02	0,02	4,08	0,16	5,54	10,75	2,13	0,
352.04	Напиток "Витошка Лайт"_	180			14,4	⁵ 58,5	0,36	19,26	137,12					
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,5
6	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,
Итого	за Полдник	·	6,93	6,13	50,83	283,94	0,49	27,34	188,12	3,6	152,37		31,65	T
Итого	за день		34,51	40,12	203,15	1351,46	-350		250,18			407,47		5,1

33 Min 13 34 Min 173 352,0

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: понедельник Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

			неделя:	4			ВО	spaci.	1-3 год	a				
Nº		Macca		ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	E	Витами	ны (мг)		Мине	оальны (м	е веще г)	ства
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак													6 1/2
173	Каша молочная Геркулес	150	12,68	16,06	48,93	298,05								
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04_	1,2	9		113,95		13,87	0,37
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	<b>4</b> 8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого	за Завтрак	april The	20,45	26,2	79,05	540,96	0,08	1,31			254,46		23,78	
2-ой	завтрак 🥟 💮 💮	alb. out	17 1	38 30										
	Фрукт свежий*	1, 1,	0,8	8,0	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого	за 2-ой завтрак	141 80	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														1
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,39	2,84	12,42	79,62	0,02	4,32		0,06	5,07	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
Итого	за Обед		20,28	21,5	101,95	668	1	5,47	12,46	0,62	43,68	19	158,26	
Полд	<b>цник</b>						•				•			
284	Омлет натуральный	130	10,81	18,82	15,21	224,62	0,1	0,22			77,77	170,34	12,16	2,02
428,01	Булочка Малютка_	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
	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
Итого	за Полдник		19,78	23,26	70,32	523,62		0,98	20		203,74		34,94	2 4
Итого	за день		61,31	71,76	270,92	1826,58		27,76	100,46	1,02	13	745,72	6	13,7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7) Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

13,77

День: вторник еделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

				Неделя:	2	1	al a	Bo	зраст:	1-3 год	a	2 191	1 2		
	Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевы	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Зитами	ны (мг)	18	Мине	ральнь (м	иг) иг)	ства
p	ец.	присм тинди, паимонование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтр	ак													
-	181	Каша из манной крупы	160	14,04	19,5	52,28	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	162.5	0,02	5 計劃者	32		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	5 3BB	1 688	32	44,45	1.84	4,8	0,82
И	того з	за Завтрак		16,54	27,6	81,92	396,4	0,19	0,88	43,22	小是	144,35	90,58	21,2	1,45
	2-ой з	завтрак					+ -	6	776	- 7/					
	389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
И	того з	за 2-ой завтрак		0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
	Обед														
	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
-	15	Котлета "Ассорти"_	50	1,63	1,57	0,29	21,93	-13-3	0,09	1,56	五集	1	1,05	1	0,19
	139	Капуста тушенная_	110	7,83	7,83	21,4	138,73	0,04	18,92	0.4380	冷潭	65,12	45,1	23,1	0,92
	349	Компот из смеси сухофруктов	150	0,05	0,05	21,75	81	大學 5	1,12	1.30	0,02	1,7	1,17	0,95	0,23
		Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1	100-1	1100	+-05	19				0,06
I		Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
И	того :	за Обед		13,56	12,52	68,86	396,31		23,61	14,19	0,02	95,64		45,99	
F	Полд	ник								•				-	
1.	173	Каша вязкая молочная из пшена_	130	6,28	7,64	28,32	191,98	1	O.L.	- V - 1					
35	2.04	Напиток "Витошка Лайт"_	180			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
1		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04	上上表示	35	5,08	k	7,32	0,52
1		Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20	3.00	120	90	14	0,1
	406	Ватрушка с повидлом_	50	39,2	14,9	330,4	1614,7	1,585%	33,1	2:50	0,6		36,6		7,2
И	того:	за Полдник		49,98	25,24	386,72	1963,18	0,64	53,1		4,04	183,08		52,72	
A III	TOTO	за день		80,83	65,51	555,8	2832,09	1,06	92.59	214,53	4,06	433 57	355 84	137,91	12.53

Прим

Раци

того за д

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

Неделя: 2 Минеральные вещества Энерге-Витамины (мг) Пищевые вещества (г) тическая Macca Nº No Прием пищи, наименование блюда порции ценность рец. рец. В1 Ε Ca Ρ Mg Fe Ж У C Α Б (ккал) 10 11 12 13 14 15 9 3 4 5 6 7 8 -1 1 Завтрак Завт 150 3,9 23,93 150 4,73 173 Каша вязкая молочная пшеничная 120 0,12 2,41 14,37 90,91 0,05 1,16 113,2 81 12,6 180 2,85 379 Кофейный напиток с молоком 8,28 2,04 8,04 10/10 0,88 1,4 10,12 56,72 0,01 0,04 7,28 3,64 Бутерброд с повидлом\_10/10 382,01 297,63 116,84 14,64 8,46 7,71 48,42 0,06 1,2 Итого за Завтрак 1.06 2-ой завтрак Атого з **多书** 0,8 0,8 19,6 94 20 22 Фрукт свежий\* 0,4 4,4 2-ой з Итого за 2-ой завтрак 0,8 0,8 19,6 94 0,06 20 0,4 32 54.9 18 Обед **Ітого** з 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 Обед 101 150 Суп картофельный с пшеном\_в/у 1,28 1,63 11,87 90 0,05 4,75 267,77 32,3 13,14 0,51 82 235 Суфле из рыбы (минтай) с рисом 50 1,43 3,57 4,65 80,73 0,5 0,37 6 92,15 0,43 паровое 13 452 X 312 Пюре картофельное в/у 110 2,28 3,74 35,72 166.84 18,78 0,14 0,08 9,38 54,56 21,64 0,88 352 Кисель "Витошка" 150 0,08 0,03 18 71,25 0,23 1,76 45 388 K Хлеб ржаной 15 0,72 0,16 6,94 32,1 0,06 Xı Хлеб пшеничный 15 1,2 0,15 7,2 36 0,03 0,03 3,81 5.49 0,39 ιX Итого за Обед 7,93 12,34 89,38 527,66 63,95 27,8 103,5 2,27 320,66 froro aa Полдник • Полдни 291,01 Плов с куриным филе\_в/у\* 130 12,66 40,38 14,64 325,47 0,07 3,91 12,66 30,11 113,96 За 377 Чай с лимоном 180 0.2 0,03 13,91 56,52 2.45 12,35 3,83 2,08 0,33 335 Co Хлеб пшеничный 20 1,6 0,2 9,6 48 0,04 0,04 7,32 0,52368 5,08 Ча Кисломолочный напиток 100 Кис 2,9 2,5 4 50 0,04 0,7 20 120 90 14 0,1 Итого за Полдник 17,36 17,37 67,89 479,99 0,15 7,1 32,66 167,54 207,79 23,4 0,95 Хлє Итого за день 38,22 34,55 225,29 1399,28 56,1 143,44 45 515,02 16,2h000 3a F

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: четверг Неделя: 2

Сезон: 01..01 ₹12.31 (Все) Возраст: 1-3 года

	10				TOMOTIVE.	**			1000	opauli	I O I UH	M. 1967				
цест		Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	100	Витами	ны (мг)	- 10	Мине	альны (м		ства
	-е	рец.	трион пиди, панионование опода	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	E	Ca	Р	Mg	Fe
	15	শ	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
-	- 1	- Завт	рак						850	1/20	= £d	L M				
6 0	),12		Суп молочный с макаронными изделиями_	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12	100	4 14	87,62		0,46
	3,04	382,01	Какао на молоке"	180	6,03	3,06	18,9	128,7	1200	0,47	1. 经基础	1.3	1/2/2	100		1,08
34		1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13	2 x1590	2.65	3.7	44,45		4,8	0,82
		Итого	за Завтрак		11,97	14,18	46,55	371,2	0,23	0,98			235,17		45,3	
	4,4	2-ой	завтрак													
В	N	54.9	Компот из клубники_	150	0,06	0,03	7,42	28,97								0,24
		Итого	за 2-ой завтрак		0,06	0,03	7,42	28,97					12,69	7	9	
6	0,46	Обед							-18.4	a tila	53.	12				
,14	0,51		Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41	* (E)		20,49	22,5	10,77	0,51
,64	0,88		Жаркое по-домашнему (с филе куриным)_в/у	150	23,4	25,8	41,55	522	- 100	16,05	1.00	0,24	9	81,48	21	1,95
<del>,                                    </del>			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
	0,06	3	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
,49	0,39	9	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,2	36	0,03	0,03			3,81		5,49	0,39
3,95	5	froro	за Обед		26,82	29,05	93,26	771,69	100	20,94	2.46	0,51	82,95	178	65,09	3
	2	• Полд	<b>Ник</b>					10-1	- 68 3	5 323		*	1			
		501	Запеканка из творога с печеньем_	130	20,49	26,01	22,07	207,72	1500	0,35	50,63		2.7%	167,61		0,49
2,08	0.3	3 335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16	- 110	0,84	( )	主张	7,24	5,36	0,88	0,04
7,32	0.5	2 388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	,129,42	26.1	0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
14	0,		Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	_ 50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
23,4	0,9	35	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	16.	2 <b>h</b> oro	за Полдник		25,8	28,89	93,2	539,3	0,12	2,47		0,32	299,12		61,24	
		Toro	за день		64,65	72,15	240,43	1711,16		24,39	95,05	0,83	9	481,96	21	7,65

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар\_

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

		1	Неделя:	2				spaci.	1-5 10д	<u>a</u>				
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	[	Зитами	ны (мг)		Мине	ральнь (м	е веще г)	ства
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	- 11	12	13_	14_	15
Завт	рак	3.0		119										
174	Каша вязкая молочная ячневая	150	9,29	10,01	46,43	221,4								0,66
378	Чай с молоком_	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95		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		17,06	20,15	76,55	464,31	0,19	1,31			336,93		23,33	
2-ой	завтрак	146	19-	4_										
	Фрукт свежий*	不能健心	0,8	8,0	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого	за 2-ой завтрак	一种地图 可	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обе	Q \$.6 ·	1 10		411										
75	Икра морковная_в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51
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								- 7
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	20,93	138,16	0,06	1,99			14,22	37,32		
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
Итого	за Обед		16,23	24,98	101,61	628,86	0,32	17,18		0,41	61,36	70	43,97	1.1
	дник			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·										- 27
467	Тефтели рыбные	50	5,59	2,34	6,5	70,84	0,09	1,5	9,25		19,75	65,19	5,41	0,5
312	Пюре картофельное в/у	110	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		0,08	9,38	54,56	21,64	0,88
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	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого	за Полдник	18 St.	12,45	8,83	69,33	389,68	0,31	21,04	29,25	0,08	154,21	212,27	49,64	2,25
	за день		46,54	54,76	267,09	1576,85		59,53	97,25	0,89	3	531,66	8	10,6
	нее за период		50,37	54,59	266,96	1655,58	0,82	48,32		2,28	533,71	34	158,17	1
	за период		503,73	545.9	2669,62	16555,78	8,17	483,21		22,77	337,1	338	581,74	4 -

Составил

Калькулятор4

Свердловска Утвердил

Для документов

940 66233650A 303662318

14.

тва

Fe

15

0,66

0,37,

0,49

4,4

0,51

1,21

0,4

2

97

41 1

27 32

14

9,64

58,17

81,74

8

14

713,08

16,82

## 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 Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг) -No Macca тическая (ML) Прием лищи, наименование блюда peu. порции ценность У Б ж B1 C Ε Р Mg Ca Fe (ккал) 5 6 2 3 4 7 8 9 10 11 12 13 14 15 Завтрак 3.74 3.26 12.24 102 Суп молочный с макаронными 170 0,54 22,44 93.1 0,49 издепиями 20/10 2,1 15,18 85,08 Бутерброд с повидлом\_20/10 1,32 0.02 0,06 10.92 5,46 12,42 3,06 12,06 378 Чай с молоком 200 1,41 1.6 17,69 91,01 0,04 1,33 10 126,61 92,8 15,41 0,41 **Ртого за Завтрак** 6,47 6,96 45,11 278,09 0,12 1,93 242,91 36,64 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 21,96 0,9 0,18 91,44 0,06 18 12,6 57,6 21,6 0,9 Обед Рассольник ленинградский со 180 3.88 3.53 33.19 151.61 0,08 11,08 0.13 9,46 47,11 16.45 0.61 сметаной\_в/у 10,99 Биточки рыбные из кеты 70 7.7 7,56 174.3 0,45 11,51 77.28 Рис с овощами\_в/у 130 4,49 5,19 24,73 163,28 0,07 2,35 16,81 44,1 Соус белый основной 20 0,28 1 1,18 14,82 0,02 6,76 0,03 5,46 4,56 0,2 0,02 **ЕСМПОТ ИЗ ИЗЮМА** 0,42 180 0,1 29,81 118,8 14 0,23 8 **≭**леб ржаной 30 1.44 0.32 13,88 64,2 0.12 0,06 хлеб пшеничный 20 1,6 0,2 9,6 48 0.04 0.04 5,08 7,32 0,52 1.1 21,33 18,27 0,13 итого за Обед 19,81 119,95 735,01 13,94 52,94 23 25,23 1 Попдник 0,5 Запеканка картофельная. 130 8.97 7,67 18,46 185.9 0.13 9,75 10,4 21,71 147,24 ,64 | 0,88 фаршированная мясом кур с 0,25 сесщами\_в/у 0.52 20 0.2 1.04 1.48 16.92 Со фасный основной 0,92 0,04 1,32 1,44 1,24 0,06 0,1 - ≥й с сахаром 200 0,09 0,06 15,01 60 0,02 2,8 1,41 0,28 2,25 теб пшеничный 20 1,6 0,2 9,6 48 0,04 0,04 5,08 7,32 0,52 10,6 исломолочный напиток 2,5 4 100 2.9 50 0,04 20 0,7 120 90 14 0,1 \_\_=-ежка с наливкой 50 4,13 3.77 24.71 149,63 4,07 42,63 0,73 4 Того за Полдник 17,89 15,24 73,26 510,45 11,43 34,47 0,04 159,18 38,3 попо за день 45,07 43,71 260,28 1614.99 45.3 96,1 0,17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: вторник Неделя: 1

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

	100		педеля:	<u> </u>		Ouenee		spaor.			Мине	201111	е веще	CTRA
Nº	Присок пиши изимонороние блюта	Масса	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		IVIVINE	(M		OTBU.
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С_	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	3	4	5	6	7	8	9	_10	11	12	13	14	15
Завт	рак		1 8	100										- · ·
175	Каша вязкая молочная (из вшена и риса) "Дружба"	170	4,11	4,79	21,79	193,22				80,0	6	25,74	14	0,17
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0;28
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		6,62	12,9	52,93	399,72	0,16	0,02		0,08	45,84	40	14,81	
2-ой	завтрак										_			
	Фрукт свежий*	55.123	0,8	1 0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого	за 2-ой завтрак	- NEISE	8,0	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обе	日	- (B. 18)	31 3	OF HE										
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	14,91	95,55	0,03	5,19		0,07	6,09	19,87	8,39	0,29
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
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
Итого	за Обед		27	32,31	132,9	907,78		13,09	17,44	0,85	76,22		201,63	4 1
Пол,	дник							Ī						1 19
	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	60	
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
352,04	Напиток "Витошка Лайт"_ 🚜	200	11111	4021 12	16	65	0,4	21,4	152,36	3,82				
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого	за Полдник		20,56	22,82	68,19	539,68		22,88	197,54	3,82	163,19		25,18	
Итого	за день		54,98	68,83	273,62	1941,18		55,99	214,98	5,15	6	665,36	14	14,29

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

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

			Неделя:	1			Bo	зраст:	3-7 лет					
4N2	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Минеј	ральны (м		ства
рец.	търгом тинди, палмонованио олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак				197	3.		8 348	- 光龙州	音樂	18 1997	81 10-		
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92	1927	1 4 20	子图	日本				0,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	*101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13
4	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
סזכדי	за Завтрак		17,93	16,89	78,19	434,29	0,23	1,43			325,81		26,82	
2-0H	завтрак						12.7	190	1 1 10 6	L				
54,9	Компот из клубники_	180	0,07	0,04	8,9	34,76	188.3	- 986	1.83	3 1	200			0,29
מיסדה	за 2-ой завтрак		0,07	0,04	8,9	34,76		1 排業	- 安康等	- 1 3	15,23	8	10,8	
Обед						£128	1353	名 河源野	計劃是	才集	1-14	T T		
522	Зеленый горошек с луком_	50	2,36	2,36	6,27	+ 55,45	0,01	8,27	-44	0,04	10,64	3,1	1,05	0,73
101,06	Суп картофельный с крупой Геркулес"_в/у	180	1,37	1,87	8,39	59,37	0,07	5,71			321,33	38,75	15,77	0,61
-	Сусоле из печени с рисом_	70	14,64	11,08	2,68	187,11	0,21	8,96	5,6		20,02	273,84	25,48	28
312	поре картофельное_в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2	0.00	0,1	11,08	64,48	25,58	1,04
352	«сель "Витошка"_	200	0,11	0,04	24	95	0,31	3.50	1.83	2,34	60			
	клеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2	1100	1 363	· 和数律	二 邀	1 1/2	155		0,12
	леб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0.04	40.303	1	5,08	90	7,32	0,52
Αποτο	за Обед		24,22	20,29	107,04	706,31	1350	45,18	135,6	2,48	60		76,46	
Flore	HKK													
2:-	Омлет натуральный	150	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
588	- вток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Улеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	<ul><li>- сломолочный напиток_</li></ul>	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20	12	120	90	14	0,1
693	=-ежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63	35.3	5 45	4,07	i i	\$1154	42,63		0,73
in dep	за Полдник		21,78	28,34	91,12	650,61	一體記	1,59	26,07	0,36	241,88	F 154	70,08	
-	за день		64	65,56	285,25	1825,97	1000	482	182,67	2.84	60	875,95		37,09

F

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: четверг Неделя: 1 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

Nº		Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Мине	ральнь (м	е веще іг)	ства
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	- 3	4	4. <b>5</b>	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завт	рак	200		(12) H							_			
173	Каша вязкая молочная пшеничная	180	5,67	4,68	28,71	180								
377	Чай с лимоном_	200	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого	за Завтрак		8,32	12,76	60,3	389,3	0,13	2,72			58,17		7,11	4 17
2-ой	завтрак													7
	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	
Обе	4 - 101-3 xubii	10.20												
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
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом_	100	12,28	10,29	20,56	223,75	0,08	16,94	34,62		65,55	155,4		3 (=3
330	Соус белый основной_	40	0,56	2	2,36	29,64		0,04	13,52		10,92	9,12	0,4	0,04
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42	1	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
Итого	за Обед	HE PER	18,38	18,28	96,73	621,05	0,23	31,23		0,6	136,77		61,99	
Пол	<b>дник</b>	<b>电影</b>	1 10 4	THE SE			·							
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	23,64	30,02	25,47	239,67		0,41	58,42			193,39		0,57
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	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
Итого	за Полдник	i lea	28,43	<b>₹32,82</b>	79,88	501,83	0,13	2,01			308,17	-	47,48	18
Итого	за день	18.36	55,93	64,66	256,51	1606,18		55,96	128,36	1	1	558,47		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)

	Гацис	on. Arc 3-7 Her I. Kadkanap_		неделя:	1	•				3-7 лет	,	bce)			
-	N⊵	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	че веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Минер	альны (м	іе веще іг)	ства
	-рец.	триом пищи, памнопозание олюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	C	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
5	1	2	3	4	5	6	7 -	8	9	10	11	12	13	14	15
$\dashv$	Завт	грак				0.0	划作 十二	18815	8: 3P\$S	E. 2293	三里	1000			
37	18.04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	170	4,31	4,99	20,87	<sub>,</sub> 145,41	0,06	4.7	+95	0,34	96,61	125,96	84,55	0,77
32	382,01	1 Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
-7	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
30	Итого	за Завтрак		17,51	17,09	56,07	449,41	-	0,63		0,34	331,81		120,01	
1,4	2-ой	завтрак						15.5	8. TRE	1 1 112	26				
	388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42	182-1	0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Итого	за 2-ой завтрак		0,61	0,14	31,73	129,42	1360	0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
0,63	Обе	Д						100.9	K THE	1 = 1W.L	1.10		1		
0,61		Икра кабачковая_ттк	50	0,95	4,45	3,85	⁵ 59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
,	310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	2,7	10,08	18	177,3	0,02	14,4			25,83	24,17	10,21	0,41
0,04,	15	Котлета "Ассорти"_	70	2,28	2,2	0,41	30,7		0,13	2,18		1	1,47	1	0,27
0,54	309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16	50.4	406	1.466			27,09		
0,12	326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92	: 62.1	0,92	1 1 64	0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
0,52	3-9	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2	100	1,34	1. 影響度	0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	-	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2	10210	•	1.24		1.3			0,12
	-	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	+ 48	0,04	0,04	7		5,08		7,32	0,52
0,5	- Amond	за Обед		13,99	22,25	96,2	690,98		20,33	2,18	1,61	66,21		29,52	
1 0,0	4 Пол														
	8 143	<u>;                                     </u>	130	1,23	1,92	7,41	47,48	0,04	8,65	31,81		25,7	31,12	9,69	0,28
0,	_	Манник	50	1,39	1,81	16,56	87,26	0,02	0,02	4,08	0,16	5,54	10,75	2,13	0,11
	52,0	_	200			16	65	0,4	21,4	152,36	3,82				
3	56	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06	· 包括设	竹樓	7,62	137	10,98	0,78
9,		Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20	*	120	90	14	0,1
	ATOR	за Полдник		7,92	6,53	58,37	321,74	0,56		208,25		158,86		36,8	
	more	за день		40,03	46,01	242,37	1591,55		52,33	271,23	6,25	1	442,84	1	6,28

P.

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

День: понедельник Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

Nº	F.B V.	Приом пиши наименорание блога	Macca	Пищевые вещества (г)			Тическая	1	Зитами	ны (мг)		Минеральные вещества (мг)			
рец.	Прием пищи, наименование блюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe"	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11_	12	13	14	15	
Завтр	рак	13.A		4.											
173	Каша молочная Геркулес	, 170	14,37	18,2	55,45	337,79									
378	Чай с молоком_	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41	
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	4148	22,28	28,5	87,34	589,8	0,08	1,44			267,3		25,38		
2-ой	завтрак													1	
	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	4	20.00	11	4									-		
	Щи из свежей калусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,91	95,55	0,03	5,19		0,07	6,09	19,87	8,39	0,29	
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	
	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	
	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	1.	7,32	0.52	
Итого	за Обед	1000	26,18	28,52	130,36	865,95	1	7,07	17,44	0,75	57,6	23	190,99	1 ]	
Полд	<b>ТНИК</b>	7. 读读的		THE HE										-	
284	Омлет натуральный	150	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33	
428,01		50	4,39	1,69	28	147					1				
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28_	
	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	
Итого	за Полдник	0.51	21,45	⁴26,16	74,16	564,18		1,01	20		215,7		36,95		
Итого	за день	in the said	70,71	83,98	311,46	2113,93		29,52	106,44	1,15	15	847,09	8	15,39	

тва

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 Энерге-Минеральные вещества Пищевые вещества (г) Витамины (мг)

7 3.	Прием пищи, наименование блюда		Macca	L			тическая		478A	1 10-1		(Mr) -				
Fe"	рец.	The state of the s	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1 .	C	A.	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
15	1	2	3	4	5	6	12 7 1	8	9	10	11	12	13	14	15	
_	Завт	рак						1731	of the	- 4-57	- 7					
0.44	181	Каша из манной крупы	170	14,92	20,72	55,55	208,15	0,07	0,92	45,93		106,15	93,57	16,07	0,41	
0,41	376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28	
0,49	104	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82	
1	סיסדיין	за Завтрак		17,43	28,83	86,69	414,65	0,2	0,94	45,93		150,6	96,37	22,28	1,51	
	2-0A	завтрак				174	201.0	55.3	\$ 178b	100	5.3					
4,4	389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18	上去面書	分妻	12,6	57,6	21,6	0,9	
1		за 2-ой завтрак		0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18	1999	9.蒙	12,6	57,6	21,6	0,9	
	05ట	4					4310	4995	य अध्यक्त	S. \$1975	1					
0,29	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	
- 10	15	Котлета "Ассорти"_	70	2,28	2,2	0,41	30,7		0,13	2,18		1	1,47	1	0,27	
7 0,49 5,38	239	- апуста тушенная_в/у	130	9,25	9,25	25,24	163,95		0,67		0,02	2,49	4,81	1,97	0,11	
5,30	343	<b>Есмпот из смеси сухофруктов</b>	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28	
1 0.06		<b></b> -леб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2	42.3	Side	1.354	. 16		I		0,12	
+ 10,00		леб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04	1,83	八里	5,08		7,32	0,52	
10.12	Madea	за Обед		17,19	15,34	88,77	507,91		6,32	17,34	0,04	40,89	18.00	30,79		
2 0,52	Den						(SATA)	1053	- 1 Ti	2 E46	子康	4 40	64)			
99 1	273	з_а вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,81	32,68	221,51	-	17	0.71						
301	352,04	-агиток "Витошка Лайт" <u></u>	200			16	65	0,4	21,4	152,36	3,82					
03   2,33	3	леб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
03 2 100	1 -	сломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	
41 0,2	8 -	Ватсушка с повидлом_	50	39,2	14,9	330,4	1614,7		33,1	905	0,6		36,6		7,2	
1 0	The same	за Полдник		50,95	26,41	392,68	1999,21	0,68	55,24		4,42			52,72		
32 0.5	2 000	за день		86,47	70,76	590,1	3013,21	1,14	80,5	235,63	4,46	387,17	340,26	127,39	12,38	

32 ,95 8 0,52 15,39 Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_

День: среда Неделя: 2 Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

	1 C 10.24.2 / 100.1074/009 10999	C APRIL CROSS	неделя:	2 1				Spaci.	0 1 110						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищев	ые веще	ства (г)	Энерге- тическая		Витами	ны (мг)		Минеральные вещества (мг)				
		порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Ca	ρ.	Mg	Fe.,	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завт	рак		44.	4									-		
173	Каша вязкая молочная пшеничная	170	5,36	4,42	27,12	170						-7			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13	
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	18 TH	9,85	9,2	58,27	356,09	0,08	1,35			131,24		17,06		
2-ой	завтрак						•	-							
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94	T	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	9		<u> </u>						·				L		
75	Икра свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43	1	4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58	
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,54	1,96	14,24	108	0,06	5,7			321,33	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	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0.1	11.08	64,48	25.58	1,04	
352	Кисель "Витошка"_	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,34	60				
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12	
Итого	за Обед	-	10,57	<b>-15,77</b>	116,7	688,83	†	33,32	138,4	3,04	391,36		81,06		
Полд	дник	20100		172 L											
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	150	14,61	16,89	46,59	375,54	0,08	4,51	14,61		34,74	131,49			
377	Чай с лимоном_	200	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78	
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	
Итого	за Полдник		20,14	19,72	80,45	560,34	0,18	7,99	34,61		176,08	225,75	27,29	1,25	
Итого	за день		41,36	45,49	275,02	1699,26		62,66	183.93	3,44	60	603,6		21,31	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9) Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар\_ День: четверг Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (			Энерге- тическая	444	Витами	ны (мг)	38	Минеральные вещества (мг)			
рец.		порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	B1	C.	А	Ę	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтр	Dak					-								
	Суп молочный с макароыми изделиями	170	3.74	3.26	12,24	102		0,54	22,44			93.1		0.49
	Какао на молоке	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
1,07	Бутербрады с мастом 20 5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13	-196	7.393	上海	44,45		4.8	0.82
Итого	за Завтран		12,86	14,71	49,37	391,5	0,23	1,06	1.23	3 6	251,29		48,97	
2-ой:	завтра				- 31	W 6 3	5,000	S. CHIS	E EST	3.6	2.1			
54,9	Компот из клуб-ики_	180	0,07	0,04	8,9	34,76	1683	2 4 3	2-55	下于				0,29
Итого за 2-ой завтовк			0,07	0,04	8,9	* 34,76					15,23	8	10,8	
Обед														
,82	Борш стать по вытыств сс сметанты в к	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,61
43 452	Жаркое : вщее : = те курины ч _в	200	31,2	34,4	55,4	696	134	21,4	· LAS	0,32	11	108,64	28	2,6
388	Компот и этта	180	0,61	0,14	31,74	129,42	18858	0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб р⊭а-с	30	1,44	0,32	13,88	64,2	1837	三 小田福	1339	- 正版	300	1 788		0,12
	Хлеб пше	20	1,6	0,2	9,6	, 48	0,04	0,04	- 40	7	5,08		7,32	0,52
Итого	за Обед		36,04	38,44	123,96	1026,11	1	27,27	7	0,64	106,57	238	83,72	4
Полд	ник													
501	Запеканка из технология с	150	23,64	30,02	25,47	239,67		0,41	58,42			193,39		0,57
335	Соус фр. товы	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
	Кисломел - =	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20	4.9	120	90	14	0,1
388	Напиток из	200	0,68	0,16	35,26	143,8	1380	0,6	2 .	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пше/	40	3,2	0,4	19,2	96	0,08	0,08	1.00	32	10,16		14,64	1,04
Итого	за Полдник		30,62	33,12	109,73	633,63	0,17	2,63	8.44	0,36	329,25		73,79	
Итого за день			79,59	86,31	291,96	2086		30,96	104,66	1	11	549,03	28	9,54

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)

Возраст: 3-7 лет

	@ 1 EEG 10001	17:500 DEL	неделя:	Возраст: 3-7 лет										
Nº	Прием пищи, наименование блюда	Macca		ые веще	ства (г)	Энерге- тическая	E	Витами	Витамины (мг)			Минеральные веще (мг)		
рец.	прием пищи, наименование олюда	порции	Б	ж	У	ценность (ккал)	B1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4 -	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15 "
Завт	рак		5.0			13								
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92							-	0,75
378	Чай с молоком_	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
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
/того	за Завтрак	5 72 365	18,43	21,65	84,51	502,93	0,21	1,44			360,76		24,87	
2-ой	завтрак	35-01		- 118 - 141								· · · · · · ·		
	Фрукт свежий*	1	8,0	0,8	19,6	94	T	20		0,4	1	22		4,4
Итого	за 2-ой завтрак		0,8	0,8	19.6	94	0,06	20		0.4	32		18	-, -,
Обе	Δ				10,0		1,0,00		<u> </u>	0,4	02		10	
75	Икра морковная_в/у	50	0.7	1,95	5,25	37,55	Т -	8,38		0,28	Т	34.2		0,63
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	180	3,6	6,48	33,12	155,52	<del>                                     </del>	8,28		0,20		61,56		1,45
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63		0,20		0,17	-	01,00		1,43
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	24,73	163,28	0.07	2,35	-		16,81	44,1		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92	0,01	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		1,04		0,02	2,04	1,4	1,14	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	4 0,2	9.6	48	0.04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого	за Обед	5-32-22	24,01	33,42	145,17	894,87	0,45	21,31		0,51	82,93	97	62,71	1
Пол	дник	5. 降级	11.7	( 13) D	1	00 1,07	1 0,40	21,01	L	0,01	02,55	31	02,71	
467	Тефтели рыбные_	70	7,83	3,28	9,1	99,18	0,13	2,1	12,95		27,65	01 27	7,57	0,7
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,7	4,42	42,22	197.18	0,16	22,2	12,33	0.1		<del></del>		1,04
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60	0,10	0,02	<del>                                     </del>	0,1	11,00	2,8	1,41	0,28
	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0.04	0,02	20	-	120	90	14	0,20
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14.4	72	0,04	0,06	20	-	7.62	90	10.98	0,78
Итого	за Полдник	. S	15,92	₁10,56	84,73	478,36	0,39	25,08	32,95	0.1		248,55	1,.	2,9
Итого	за день	E 9050	59,16	66,43	334,01	1970,16	0,39		101,95	0,1	5			12,5
Сред	нее за период	10 原語	59,73	64,17	312,06	1946,24	0.98	52,93	101,95	1,01 2,65	587,81	302,05 44	182,93	
Итого	за период	15 - 提7版	597,3	641.74	3120.58	19462 43		529,25			878.0		829,3	
		P 39199.	1	ST HIN	Pea On	10.02,40		1 1	1	20,47	1010,0	437	029,34	1 ′

Составил

Калькуля уов 4

твердил

Для

документов

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

ин гозеноах с.о.

36504988\* 318200040

Подпись

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807273

Владелец Решетникова Галина Николаевна

Действителен С 25.09.2025 по 25.09.2026