

Согласовано:

МДОУ «ЦПР-ДС «Росинка»»



2026г.

Согласовано:

ИП Седышев Владимир Игоревич



/ В.И.Седышев/

2026г.

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,

ДeLi 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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	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		113,95	83,52	13,87	0,37
Итого за Завтрак			5,45	5,72	36,84	228,63	0,1	1,72			215,39		31,94	
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	150	3,23	2,94	27,66	126,34	0,07	9,23		0,11	7,88	39,26	13,71	0,51
234	Биточки рыбные из кеты_	50	5,5	7,85	5,4	124,5		0,32	8,22			55,2		
205	Рис с овощами_в/у	110	3,8	4,39	20,93	138,16	0,06	1,99			14,22	37,32		
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
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			15,08	16,57	94,15	570,92		11,59	14,98	0,11	42,69	19	20,03	
Полдник														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	110	1,74	1,48	3,57	35,99	0,04	1,89	2,02		4,2	28,51		
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
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			6,52	5,27	32,16	204,91	0,12	3,57	22,02	0,04	130,6	122,47	23,83	0,93
Итого за день			27,8	27,71	181,45	1080,66		31,88	73,08	0,15	12	480,76	6	11,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: вторник

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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"	160	3,87	4,5	20,5	181,86				0,06	5	24,22	14	0,16
376	Чай с сахаром	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			6,37	12,6	50,14	382,36	0,15	0,02		0,06	45,75	38	14,17	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	40	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0,46
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 варианта)	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
Итого за Обед			20,92	24,53	103,86	700,74		10,33	12,46	0,7	58,64		166,81	
Полдник														
	Котлета "Дружба"__	50	7,3	10,8	6,95	100,5	0,04	0,5	13,16		18,5	88,32		
309	Макаронные изделия отварные	110	4,03	3,3	19,36	166,83						22,92		
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"__	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	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Полдник			16,11	17,8	55,49	438,65		20,52	177,04	3,44	152,6		21,52	
Итого за день			44,2	55,73	229,09	1615,75		50,87	189,5	4,6	5	553,99	14	12,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	9,9	10,68	49,52	236,16								0,71
379	Кофеинный 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			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
Итого за Завтрак			14,87	14,52	68,69	368,25	0,19	1,23			255,1		19,01	
2-ой завтрак														
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	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	40	1,89	1,89	5,03	44,36	0,01	6,63		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			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		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		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			-
	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			17,77	15,45	81,8	533,67		36,6	101,5	1,87	45		59,94	
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	10,81	18,82	15,21	224,62	0,1	0,22			77,77	170,34	12,16	2,02
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,74	129,42		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		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
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			19,65	25,38	82,86	589,67		1,49	25,87	0,32	227,05		64,34	
Итого за день			52,35	55,38	240,77	1520,56		39,32	137,87	2,19	45	713,84		27,58

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: четверг

Неделя: 1

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	160	5,04	4,16	25,52	160								
377	Чай с лимоном	180	0,19	0,03	13,91	56,52		2,45			12,35	3,83	2,08	0,33
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			7,65	12,24	55,56	363,02	0,13	2,45			56,8		6,88	
2-ой завтрак														
Фрукт свежий*		1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	40	0,56	1,56	4,2	30,04		6,71		0,23		27,36		0,51
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	150	0,99	2,82	11,12	73,74	0,02	4,41			20,49	22,5	10,77	0,51
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом	120	9,43	7,9	15,79	171,84	0,06	13,01	26,58		50,34	119,34		
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)	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
Итого за Обед			13,97	14,71	74,06	481,21	0,17	24,65		0,5	110,28		49,98	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем	130	20,49	26,01	22,07	207,73		0,35	50,63			167,61		0,49
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	180	0,08	0,05	13,51	54		0,02				2,52	1,27	0,25
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26
Кисломолочный напиток		100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			24,47	28,7	70,18	439,89	0,1	1,93			282,18		40,49	
Итого за день			46,89	56,45	219,4	1378,12		49,03	112,23	0,9		482,09		8,65

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	3,8	4,4	18,41	128,3	0,06			0,3	85,24	111,14	74,6	0,68
382,01	"Какао на молоке"	180	6,03	3,06	18,9	128,7		0,47						1,08
3	Бутерброд с сыром 10/10_	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			16,33	16,16	51,51	418		0,58		0,3	310,84		107,46	
2-ой завтрак														
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	0,45
Итого за 2-ой завтрак			0,51	0,12	26,45	107,85		0,45	1,5	0,27	12	12,45	15,3	0,45
Обед														
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
15	Котлета "Ассорти"_	50	1,63	1,57	0,29	21,93		0,09	1,56		1	1,05	1	0,19
199	Пюре из бобовых с маслом	110	9,75	4,79	23,22	178,1	0,21		20,96		80,95	216,41		
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
Итого за Обед			15,6	15,12	74,4	496,88		13,24	22,52	0,02	112,95		16,19	
Полдник														
143	[Рагу из овощей_в/у	110	8,46	13,13	50,94	326,49	0,28	59,47	218,69		176,69	213,95	66,62	1,93
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	0,11
352,04	[Напиток "Витошка Лайт"_	180			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	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			14,35	17,64	95,5	570,25	0,74	79,49	379,89	3,6	307,31		90,07	
Итого за день			46,79	49,04	247,86	1592,98		93,76	462,91	4,19	1	773,06	1	6,57

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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	83,52	13,87	0,37
.3	Бутерброд с сыром 10/10	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			20,45	26,2	79,05	540,96	0,08	1,31			254,46		23,78	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_ттк	40	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	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 варианта)	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			21,04	25,06	105,03	715,6		8,27	12,46	1,86	60,08	19	164,26	
Полдник														
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	
Итого за день			62,07	75,32	274	1874,18		30,56	100,46	2,26	13	760,52	6	14,05

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: вторник

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	160	14,04	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		0,02				2,52	1,27	0,25
1.06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			16,54	27,6	81,92	396,4	0,19	0,88	43,22		144,35	90,58	21,2	1,45
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Итого за 2-ой завтрак			0,75	0,15	18,3	76,2	0,05	15			10,5	48	18	0,75
Обед														
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		0,09	1,56		1	1,05	1	0,19
139	Капуста тушенная	110	7,83	7,83	21,4	138,73	0,04	18,92			65,12	45,1	23,1	0,92
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
Итого за Обед			13,56	12,52	68,86	396,31		23,61	14,19	0,02	95,64		45,99	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена	130	6,28	7,64	28,32	191,98								
352.04	Напиток "Витошка Лайт"	180			14,4	58,5	0,36	19,26	137,12	3,44				
	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
406	Ватрушка с повидлом	50	39,2	14,9	330,4	1614,7		33,1		0,6		36,6		7,2
Итого за Полдник			49,98	25,24	386,72	1963,18	0,64	53,1		4,04	183,08		52,72	
Итого за день			80,83	65,51	555,8	2832,09	1,06	92,59	214,53	4,06	433,57	355,84	137,91	12,52

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3г. г.Качканар_

День: среда

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 1-3 года

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Итого за Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	150	4,73	3,9	23,93	150					113,2	81	12,6	0,12
379	Кофеинный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,37	90,91	0,05	1,16						
2	Бутерброд с повидлом_10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
Итого за 2-ой завтрак			8,46	7,71	48,42	297,63	0,06	1,2			116,84		14,64	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	40	0,94	3,06	5	50,74		3,74		0,06	13,26	16,94	7,6	0,46
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	150	1,28	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,77	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	2,28	3,74	35,72	166,84	0,14	18,78		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			
	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			7,93	12,34	89,38	527,66		27,8	103,5	2,27	320,66		63,95	
Полдник														
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	0,19	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
	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Полдник			17,35	17,37	67,89	479,99	0,15	7,1	32,66		167,54	207,79	23,4	0,95
Итого за день			34,54	38,22	225,29	1399,28		56,1	143,44	2,67	45	515,02		16,24

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,52	3,07	11,52	96		0,51	21,12			87,63		0,46
382,01	"Кафе на молоке"	180	6,03	3,06	18,9	128,7		0,47						1,08
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			11,97	14,18	46,55	371,2	0,22	0,98			235,17		45,3	
2-ой завтрак														
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	
Обед														
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
43 452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным)_в/у	150	23,4	25,8	41,55	522		16,05		0,24	9	81,48	21	1,95
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
Итого за Обед			26,82	29,05	93,26	771,69		20,94		0,51	82,95	178	65,09	3
Полдник														
501	[Залеканка из творога с печеньем]	130	20,49	26,01	22,07	207,73		0,35	50,63			167,61		0,49
335	Соус фруктовый	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,74	129,42		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		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			25,8	28,89	93,21	539,31	0,12	2,47		0,32	299,12		61,24	
Итого за день			64,65	72,15	240,44	1711,17		24,39	95,05	0,83	9	481,97	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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная яичная	150	9,29	10,01	46,43	221,4								0,67
378	Чай с молоком	180	1,27	1,44	15,92	81,91	0,04	1,2	9		113,95	83,52	13,87	0,37
3	Бутерброд с сыром 10/10	10/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			17,06	20,15	76,55	464,31	0,19	1,31			336,93		23,33	
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 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								
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
Полдник														
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			12,45	8,83	69,33	389,68	0,31	21,04	29,25	0,08	154,21	212,27	49,64	2,25
Итого за день			46,54	54,76	267,09	1576,85		59,53	97,25	0,89	3	531,66	8	10,62
Среднее за период			50,67	55,03	268,12	1658,16	0,84	52,8		2,27	554,69	34	162,54	
Итого за период			506,66	550,27	2681,19	16581,64	8,42	528,03		22,74	546,9	338	625,4	4

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	3,74	3,26	12,24	102		0,54	22,44			93,11		0,49	
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,06	
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	
Итого за Завтрак				6,47	6,96	45,11	278,09	0,11	1,93			242,91		36,64	
2-ой завтрак															
369	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9	
Итого за 2-ой завтрак				0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед															
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	180	3,88	3,53	33,19	151,61	0,08	11,08		0,13	9,46	47,11	16,45	0,61	
234	Биточки рыбные из кеты_	70	7,7	10,99	7,56	174,3		0,45	11,51			77,28			
205	Рис с овощами_в/у	130	4,49	5,19	24,73	163,28	0,07	2,35			16,8	44,1			
330	Сус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02	
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	
Итого за Обед				19,81	21,33	119,95	735,01		13,94	18,27	0,13	52,92	23	25,23	1
Полдник															
509	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	130	2,06	1,75	4,22	42,53	0,04	2,23	2,39		4,96	33,69			
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	
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	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				6,85	5,55	34,31	217,45	0,12	3,91	22,39	0,04	131,36	127,93	23,97	0,96
Итого за день				34,03	34,02	221,33	1321,99		37,78	84,02	0,17	14	556,91	8	16,09

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	4,11	4,78	21,78	193,23				0,07	6	25,73	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	8,06	16,14	146,5	0,14			44,46		4,8	0,82	
Итого за Завтрак			6,62	12,9	52,93	399,73	0,16	0,02		0,07	45,84	40	14,82	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	50	1,18	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	0,02	5,18		0,07	6,08	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 варианта)	130	9,06	7,55	49,05	300,44				0,64		238,62		5,37
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			27,01	32,31	132,88	907,77		13,08	17,44	0,85	76,21		201,64	
Полдник														
	Котлета "Дружба"	70	10,22	15,12	9,73	140,7	0,06	0,7	18,42		25,9	123,65		
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
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			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			54,99	68,83	273,6	1941,18		55,98	214,98	5,14	6	665,35	14	14,28

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

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
15		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак																
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92									0,76	
379	Кофеинный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13		
	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		
Итого за Завтрак			17,93	16,89	78,19	434,29	0,23	1,43			325,81		26,82			
2-ой завтрак																
549	Компот из клубники_	180	0,07	0,04	8,9	34,76								0,29		
Итого за 2-ой завтрак			0,07	0,04	8,9	34,76					15,23	8	10,8			
Обед																
622	Зеленый горошек с луком_	50	2,36	2,36	6,28	55,45	0,01	8,28		0,04	10,64	3,1	1,05	0,73		
101,06	Суп картофельный с крупой "Теркулес" в/у	180	1,37	1,87	8,39	59,37	0,07	5,71			321,33	38,75	15,77	0,61		
	Суфле 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	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			2,35	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		
Итого за Обед			24,22	20,29	107,05	706,31		45,19	135,6	2,49	60			76,46		
Полдник																
234	Омлет натуральный	150	12,47	21,72	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,27	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		
	Молломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1		
593	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73		
Итого за Полдник			21,78	28,35	91,13	650,61		1,59	26,07	0,36	241,88		70,08			
Итого за день			64	65,57	285,27	1825,97		48,21	182,67	2,85	60	875,95		37,1		

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)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	180	5,67	4,68	28,71	180								
377	Чай с лимоном_	200	0,22	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			8,31	12,76	60,3	389,3	0,13	2,72			58,17		7,11	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,63
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,39	13,35	88,49	0,03	5,29			24,59	27	12,93	0,61
287	Голубцы ленивые с мясом и рисом_	150	11,79	9,88	19,74	214,8	0,08	16,26	33,23		62,93	149,18		
330	Соус белый основной_	60	0,84	3	3,54	44,46		0,06	20,28		16,38	13,68	0,6	0,06
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
Итого за Обед			18,17	18,88	97,1	626,92	0,24	30,57		0,6	139,61		62,2	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	23,64	30,01	25,47	239,68		0,4	58,42			193,4		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			28,43	32,81	79,88	501,84	0,13	2			308,17		47,47	
Итого за день			55,71	65,25	256,88	1612,06		55,29	133,73	1		556,82		9,58

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		B1	C	A	E	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)_	170	4,31	4,99	20,86	145,41	0,07			0,34	96,61	125,96	84,55	0,77
382.01	Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2
3.05	Бутерброд с сыром 20/10	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			17,51	17,09	56,06	449,41		0,63		0,34	331,81		120,01	
2-ой завтрак														
386	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Итого за 2-ой завтрак			0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Обед														
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	2,7	10,08	18	177,3	0,03	14,4			25,82	24,17	10,21	0,41
15	Котлета "Ассорти" _	70	2,28	2,2	0,41	30,7		0,13	2,18		1	1,47	1	0,27
199	Пюре из бобовых с маслом	130	11,53	5,66	27,44	210,48	0,25		24,77		95,67	255,75		
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			19,61	18,52	95,43	627,88		15,91	26,95	0,02	135,84		20,78	
Полдник														
143	Рагу из овощей_в/у	130	9,99	15,52	60,21	385,86	0,33	70,28	258,46		208,81	252,85	78,73	2,28
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	0,11
352.04	Напиток "Витошка Лайт" _	200			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			16,68	20,13	111,17	660,12	0,85	92,46	434,9	3,98	341,97		105,84	
Итого за день			54,41	55,88	294,4	1866,83		109,54	522,65	4,66	1	873,29	1	7,87

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	170	14,37	18,2	55,45	337,79					126,61	92,8	15,41	0,41
378	Чай с молоком	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		139,2	96	9,46	0,49
3,05	Бутерброд с сыром 20/10	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		267,3		25,38	
Итого за Завтрак			22,28	28,5	87,34	589,8	0,08	1,44						
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4	22		4,4	
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_ТТК	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	5,27	3,41	14,9	95,54	0,02	5,18		0,07	6,08	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 варианта)	130	9,06	7,55	49,05	300,44				0,64		238,62		5,37
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
Итого за Обед			27,14	32,97	134,19	925,44		10,56	17,44	2,3	78,09	23	198,5	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	12,47	21,72	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	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			21,45	26,17	74,16	564,18		1,01	20		215,7		36,95	
Итого за день			71,67	88,44	315,29	2173,42		33,01	106,44	2,7	15	865,59	8	15,73

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)

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	170	14,92	20,72	55,55	208,15	0,07	0,92	45,93		106,15	93,57	16,07	0,41
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	8,06	16,14	146,5	0,14				44,46		4,8	0,82
Итого за Завтрак			17,43	28,84	86,7	414,65	0,21	0,94	45,93		150,61	96,37	22,28	1,51
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
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
15	Котлета "Ассорти"	70	2,28	2,2	0,41	30,7		0,13	2,18		1	1,47	1	0,27
139	Капуста тушенная_в/у	130	5,57	5,57	15,19	98,67		0,4		0,01	1,49	2,9	1,18	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			13,51	11,66	78,72	442,63		6,05	17,34	0,03	39,89		30	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,81	32,68	221,51								
352,04	Напиток "Витошка Лайт"	200			16	65	0,4	21,4	152,36	3,82				
	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
406	Ватрушка с повидлом_	50	39,2	14,9	330,4	1614,7		33,1		0,6		36,6		7,2
Итого за Полдник			50,95	26,41	392,68	1999,21	0,68	55,24		4,42	183,08		52,72	
Итого за день			82,79	67,09	580,06	2947,93	1,15	80,23	235,63	4,45	386,18	338,35	126,6	12,33

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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	5,36	4,42	27,12	170								
379	Кофеинный 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			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		20		0,4		22	
Итого за 2-ой завтрак				0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		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			2,35	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	15,77	116,7	688,83		33,32	138,4	3,05	391,36			81,06
Полдник														
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	0,22	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			20,13	19,72	80,45	560,34	0,18	7,99	34,61		176,08	225,75	27,29	1,25
Итого за день			41,35	45,49	275,02	1699,26		62,66	183,93	3,45	60	603,6		21,31

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

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса посуды	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															
0,13	120 Суп молочный с макаронными изделиями_	170	3,74	3,26	12,24	102		0,54	22,44			93,11		0,49	
12,06	382,01 Какао на молоке"	200	6,7	3,4	21	143		0,52						1,2	
4,4	1,07 Бутерброды с маслом 20/5	205	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13			44,45		4,8	0,82		
	<i>Итого за Завтрак</i>		12,86	14,71	49,37	391,5	0,22	1,06			251,29		48,97		
2-ой завтрак															
0,58	54,9 Компот из клубники_	180	0,07	0,04	8,9	34,76								0,29	
	<i>Итого за 2-ой завтрак</i>		0,07	0,04	8,9	34,76					15,23	8	10,8		
Обед															
0,61	82 Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,39	13,35	88,49	0,03	5,29			24,59	27	12,93	0,61	
0,6	43,452 Жаркое 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	
1,04	386 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	
0,52	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12	
0,12	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52	
	<i>Итого за Обед</i>		36,04	38,45	123,97	1026,11		27,27		0,64	106,57	238	83,73	4	
Полдник															
0,37	501 Запеканка из творога с печеньем_	150	23,64	30,01	25,47	239,68		0,4	58,42			193,4		0,57	
0,78	335 Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04	
0,1	43,6 Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1	
1,25	388 Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,27	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6	
21,31	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04	
	<i>Итого за Полдник</i>		30,62	33,11	109,74	633,64	0,17	2,62		0,36	329,25		73,78		
	<i>Итого за день</i>		79,59	86,31	291,98	2086,01			30,95	104,66	1	11	549,05	28	9,54

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с 3-7 лет г.Качканар_

День: пятница

Неделя: 2

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	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	10,52	11,35	52,62	250,92								0,76
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		18,43	21,65	84,51	502,93	0,21	1,44				360,76		24,87	
2-ой завтрак														
Фрукт свежий*		1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
-75	Икра морковная_в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,63
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	24,73	163,28	0,07	2,35			16,8	44,1		
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		24,01	33,42	145,17	894,87	0,45	21,31		0,51	82,92	97	62,71	1	
Полдник														
467	Тефтели рыбные_	70	7,83	3,28	9,1	99,18	0,13	2,1	12,95		27,65	91,27	7,57	0,7
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
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	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
Итого за Полдник		15,92	10,56	84,73	478,36	0,39	25,08	32,95	0,1	166,35	248,55	59,54	2,9	
Итого за день		59,16	66,43	334,01	1970,16		67,83	101,95	1,01	5	602,05	11	12,58	
Среднее за период		59,77	64,33	312,78	1944,48	1,02	58,15			2,64	612,53	44	188,23	1
Итого за период		597,7	643,31	3127,84	19444,81	10,16	581,48			26,43	125,29	437	882,25	7

Составил Калькулятор4



Подпись



ИП Седышев В.И.
Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью областного
предпринимательского союза
11 (Одиннадцать) экземпляров

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807273

Владелец Решетникова Галина Николаевна

Действителен С 25.09.2025 по 25.09.2026