

Согласовано:

МДОУ «ЦРР-ДС «Росинка»»

_____/Г.Н.Решетникова /

2026г.

Согласовано:

ИП Седышев В.И.

_____/В.И. Седышев /

2026г.

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

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

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

Дели Плюс, 2016г.

г. Качканар

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Ясли 1-3г. Качканар

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,69	3,24	11,38	85,29								
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	1,63	1,69	14,64	75,97								
Итого за Завтрак			5,2	6,33	36,14	217,98	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Итого за 2-ой завтрак			0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной в/у	150		4,56	10,63	91,66	0,06	9,98		0,13	10,51	44,34	15,58	0,59
279	Тефтели 2-й вариант /свин/	50	2,54	5,87	4,23	81,26	0,08	0,34	5,91		7,88	31,16	6,3	0,32
199	Пюре из бобовых с маслом	110	5,38	2,63	12,78	98,1	0,11		11,54		44,59	119,2		
348	Компот из изюма	150	0,56	0,12	30,87	124,76					19	31	10	1
	Хлеб ржаной	15	0,89	0,14	6,68	31,5	0,03				3,81		5,48	0,38
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,41	8	40,2	0,08				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			10,54	13,73	73,19	467,48		10,32	17,45	0,13	19	194,7	29,76	1,7
Полдник														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами в/у	110	7,91	6,4	17,42	161,86	0,12	20,02		0,12	12,64	61,12	6	
326	Соус красный основной	20	0,2	1,16	0,96	15,22		0,9		0,02	1	1,36	1,2	0,04
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			10,36	8,59	40,75	280,94		21,04	3,43	0,14	4	77,91	31,97	1,59
Итого за день			26,39	28,71	157,03	995,34	0,63	37,1		0,27	160,49	299,12	70,61	11,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли 1-3г. 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
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	160	2,11	2,45	11,15	98,93				0,04	3	13,17	7	0,09
378	Чай с молоком	180	1,63	1,69	14,64	75,97								
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			6,16	12,19	41,92	321,4	0,16			0,04	45,15	20	9,22	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	40	0,48	1,57	2,56	25,98		1,91		0,03	6,79	8,67	3,89	0,24
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	150	4,15	2,68	11,73	75,26	0,02	4,08		0,06	4,78	15,66	6,62	0,22
274	Зразы рубленые	50	5,8	16,72	8,24	202,11	0,04	2		0,04	15,74	55	5,8	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	3,15	2,57	16,78	102,67				0,2		81,61		1,81
326	Соус красный основной	10	0,1	0,58	0,48	7,61		0,45		0,01	0,5	0,68	0,6	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	15	0,89	0,14	6,68	31,5	0,03				3,81		5,48	0,38
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,41	8	40,2	0,08				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			15,74	24,67	69,45	542,21		8,49		0,34	2	55	79,52	
Полдник														
44,04	Паста болоньезе с курицей_в/у	110	6,2	6,9	15,57	150,3	0,02	0,72		0,03	2,95	5,8	4	
352,04	Напиток "Виташка Лайт"	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Полдник			8,25	7,88	36,36	250,86		13,48	93,39	2,29	3	21,23	8,53	0,65
Итого за день			30,95	45,54	167,33	1208,47		41,97	93,39	3,07	8	174,63	16	9,5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли 1-3г._Качканар

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	160	4,03	4,36	20,21	96,36								0,3
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,91	3,31	19,71	124,7	0,08	1,59			155,29	111,11	17,29	0,16
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,28	5,34	26,8	0,06				14,82		1,6	0,28
15	Сыр (порциями)	5	1,3	1,31		16,95		0,04	0,01		50		2,25	0,04
Итого за Завтрак			10,02	9,26	45,26	264,81	0,19	1,63			256,57		21,14	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	150	0,12	0,06	6,37	26,05			1		6		3	
Итого за 2-ой завтрак			0,12	0,06	6,37	26,05			1		6		3	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	40	1	2,71	6,19	52,75	0,04	7		0,24	12,48	27,99	17,92	0,52
101,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес" _в/у	150	1,29	1,77	7,93	56,12	0,07	5,39			303,72	36,62	14,9	0,58
	Суфле из печени с рисом_	50	1,17	5,62	5,6	77,68	0,01	1,3		0,05	4,51	16,55	4,82	0,17
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,38	3,72	16,16	110,58	0,11	18,82		0,09	9,41	54,58	21,64	0,85
352	Кисель "Витошка" _	150	0,05	0,02	10,13	40,09	0,13			0,99	25			
	Хлеб ржаной	15	0,89	0,14	6,68	31,5	0,03				3,81		5,48	0,38
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,41	8	40,2	0,08				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			7,95	14,39	60,69	408,92	0,47	32,51	54,85	1,37	25	135,74	67,16	2,91
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	13,13	20,83	2,49	249,57								
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,32	0,08	17,35	70,77		0,3	0,98	0,17	7,88	8,17	10,04	0,3
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,41	8	40,2	0,08				22,22		2,4	0,41
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			19,24	25,52	53,23	518,74		0,42	8,48	0,17	61,75		29,17	
Итого за день			37,33	49,23	165,55	1218,52		34,56	63,34	1,54	31	313,08	3	5,15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли 1-3г. Качканар

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная	160	2,35	1,94	11,89	74,64								
377	Чай с лимоном	180/7	0,18	0,05	10,93	44,4								
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			4,95	10,04	38,95	265,54	0,13				44,45		4,8	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком	40	0,91	0,91	2,41	21,33	0,01	3,19		0,01	4,09	1,19	0,4	0,28
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	1,38	3,02	7,47	62,81	0,03	7,59		0,12	14,17	26,43	13,1	0,62
234	Котлеты (биточки) рыбные	50	2,56	3,66	2,52	58,08	0,01	0,15	3,84		5,08	25,75		
205	Рис с овощами в/у	110	2,11	2,46	11,7	77,26	0,02	1,11			7,96	20,88		
330	Соус белый основной	20	0,22	1,47	1,4	19,9								
388	Компот из ягод (заморозка)	150			21,63	82,14		0,03				0,01		
	Хлеб ржаной	15	0,89	0,14	6,68	31,5	0,03				3,81		5,48	0,38
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,41	8	40,2	0,08				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			9,24	12,07	61,81	393,22		12,07	3,84	0,13	57,34		21,39	
Полдник														
501	Запеканка из творога с печеньем	130	17,43	11,27	17,74	244,26	0,01			0,12	2,37	6,63	2,63	0,17
335	Соус фруктовый	40	0,41	0,04	2,76	13,36								
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,28	5,34	26,8	0,06				14,82		1,6	0,28
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			19,31	12,07	37,54	334,68	0,08	0,12	3,43	0,12	37,77	22,06	6,63	0,47
Итого за день			34,3	34,98	157,9	1087,44		32,19	7,27	0,65		118,32		7,38

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли 1-3г._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
Завтрак														
18,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	150	2,71	3,14	13,15	91,64	0,04			0,2	60,89	79,39	53,29	0,49
382,01	Какао на молоке"	180	4,7	4,46	6,74	86,4								
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			13,91	16,3	34,09	339,04	0,08	0,11	59	0,2	200,09	175,39	62,75	0,98
2-ой завтрак														
388	Напиток из плодов шиповника	150	0,27	0,07	14,46	58,97		0,25	0,82	0,14	6,56	6,81	8,37	0,25
Итого за 2-ой завтрак			0,27	0,07	14,46	58,97		0,25	0,82	0,14	6,56	6,81	8,37	0,25
Обед														
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	150	1,16	3,67	6,4	64,05	0,02	3,9		0,08	6,12	25,17	7,77	0,27
15	Котлета "Ассорти"_	50	3,19	3,08	0,57	42,98		0,18	3,05		1	2,06	2	0,38
309	Макаронные изделия отварные	110	2,49	2,29	16,94	99,86								
326	Соус красный основной	10	0,1	0,58	0,48	7,61		0,45		0,01	0,5	0,68	0,6	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	15	0,89	0,14	6,68	31,5	0,03				3,81		5,48	0,38
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,41	8	40,2	0,08				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			9	10,17	54,05	343,08		4,58	3,05	0,09	41,52	27,92	17,45	1,46
Полдник														
143	Рагу из овощей_в/у	110	2,21	10,44	13,04	156,32	0,08	11,66	10,62	0,14	20,58	50,09	19,44	0,65
1	Манник	50	0,87	1,13	10,35	54,54	0,01	0,01	2,55	0,1	3,46	6,72	1,33	0,07
352,04	Напиток "Витощка Лайт"_	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			5,13	12,55	44,18	311,42	0,44	24,43	106,56	2,5	74,25		26,37	
Итого за день			28,31	39,09	146,78	1052,51	0,69	29,37	169,43	2,93	322,42	282,36	114,94	3,98

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли 1-3г_Качканар

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	150	2,19	5,19	8,92	89,49					1,42		0,48	
378	Чай с молоком	180	1,63	1,69	14,64	75,97								
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			10,32	15,58	37,76	326,46	0,04	0,11	59		140,62	96	9,94	0,49
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	0,61	2,85	2,46	38,08	0,02	2,24		0,99	13,12	11,84	4,8	0,22
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	150	4,15	2,68	11,73	75,26	0,02	4,08		0,06	4,78	15,66	6,62	0,22
274	Зразы рубленые	50	5,8	16,72	8,24	202,11	0,04	2		0,04	15,74	55	5,8	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	110	3,15	2,57	16,78	102,67				0,2		81,61		1,81
326	Соус красный основной	10	0,1	0,58	0,48	7,61		0,45		0,01	0,5	0,68	0,6	0,02
348	Компот из изюма	150	0,56	0,12	30,87	124,76					19	31	10	1
	Хлеб ржаной	15	0,89	0,14	6,68	31,5	0,03				3,81		5,48	0,38
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,41	8	40,2	0,08				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			16,43	26,07	85,24	622,19		8,77		1,3	21	86	80,42	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	130	13,13	20,83	2,49	249,57								
428,01	Булочка Малиютка	50	4,48	1,24	31,12	155,21					0,86		0,19	
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Полдник			19,86	23,1	55,98	508,64		0,12	3,43		1	15,43	5,79	0,57
Итого за день			47,41	65,55	198,58	1551,29	0,51	29	62,43	1,7	22	254,82	114,15	8,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли 1-3г_Качканар

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	11,23	15,61	41,82	156,73	0,06	0,7	34,59		79,93	70,46	12,1	0,31
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			13,85	23,71	68,97	344,92	0,19	0,7	34,59		124,38	70,46	16,9	1,13
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	150	0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Итого за 2-ой завтрак			0,29	0,06	6,95	28,94	0,02	5,7			3,99	18,23	6,84	0,29
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	150	2,08	3,75	19,17	90		4,79		0,1		35,62		0,84
371	Гренки_	10	0,3	0,05	1,58	7,88								
15	Котлета "Ассорти"_	50	3,19	3,08	0,57	42,98		0,18	3,05		1	2,06	2	0,38
309	Макаронные изделия отварные	110	2,49	2,29	16,94	99,86								
326	Соус красный основной	10	0,1	0,58	0,48	7,61		0,45		0,01	0,5	0,68	0,6	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
-	Хлеб ржаной	15	0,89	0,14	6,68	31,5	0,03				3,81		5,48	0,38
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,41	8	40,2	0,08				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			10,22	10,3	68,4	376,91	0,25	5,47		0,11	47,32		23,97	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	130	3,06	3,72	13,81	93,59								
352.04	Напиток "Витощка Лайт"_	180			9,44	38,39	0,23	12,64	89,96	2,26				
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,86	2,14	19,98	112,13					0,35		0,12	
Итого за Полдник			7,97	6,84	54,58	306,28	0,35	12,76		2,26	50,56		5,72	
Итого за день			32,33	40,91	198,9	1057,05	0,81	24,63	131,03	2,37	226,25	142,49	53,43	4,02

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли 1-3г._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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная	150	2,2	1,81	11,15	69,98								
379	Кофейный напиток с молоком	180	3,91	3,31	19,71	124,7	0,08	1,59			155,29	111,11	17,29	0,16
2	Бутерброд с повидлом 10/10	10/10	0,88	1,4	10,12	56,72	0,01	0,04	7,28		3,64	8,28	2,04	8,04
Итого за Завтрак			6,99	6,52	40,98	251,4	0,09	1,63			158,93		19,33	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	40	0,48	1,57	2,56	25,98		1,91		0,03	6,79	8,67	3,89	0,24
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	150	1,06	1,36	9,89	75	0,04	3,96			223,14	26,92	10,95	0,42
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	50	1,02	2,55	3,32	57,66		0,36	4,29	0,26		65,82		0,31
312	Пюре картофельное_в/у	110	2,38	3,72	16,16	110,58	0,11	18,82		0,09	9,41	54,58	21,64	0,85
352	Кисель_	150	0,05	0,02	16,94	68,06					8		3	
	Хлеб ржаной	15	0,89	0,14	6,68	31,5	0,03				3,81		5,48	0,38
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,41	8	40,2	0,08				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			7,05	9,77	63,55	408,98		25,05	4,29	0,38	283,93	5	55,4	
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	130	2,43	6,38	22,91	160,8	0,03	2,59		0,19	6,86	54,27	20,12	0,48
377	Чай с лимоном_	180/7	0,18	0,05	10,93	44,4								
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			4,66	7,41	45,19	267,37	0,15	2,71	3,43	0,19	57,07	69,7	25,72	1,05
Итого за день			19,5	24,5	169,32	1021,75		49,39	15	0,97	8	367,08	3	16,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли 1-3г. Качканар

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	160	2,87	3,46	12,14	90,98								
382,01	Какао на молоке	180	4,7	4,46	6,74	86,4								
1,06	Бутерброды с маслом 10/5	10/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			9,99	15,97	35,01	323,88	0,13				44,45		4,8	0,82
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники	150	0,12	0,06	6,37	26,05			1		6		3	
Итого за 2-ой завтрак			0,12	0,06	6,37	26,05			1		6		3	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	150	1,38	3,02	7,47	62,81	0,03	7,59		0,12	14,17	26,43	13,1	0,62
43 452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным) в/у	150	1,86	3,34	14,14	95,93	0,11	16,9		0,15	16,22	58,45	23,9	0,89
388	Компот из ягод (заморозка)	150			21,63	82,14		0,03				0,01		
	Хлеб ржаной	15	0,89	0,14	6,68	31,5	0,03				3,81		5,48	0,38
	Хлеб пшеничный	15	1,17	0,41	8	40,2	0,08				22,22		2,4	0,41
Итого за Обед			5,3	6,91	57,92	312,58		24,52		0,27	56,43	84,89	44,89	2,3
Полдник														
20.06	Котлета овощная в/у	130	4,61	4,89	20,51	146,69	0,12	12,05		0,29	24,11	59,51	38,31	1,18
326	Соус молочный	40	0,84	2,12	2,84	33,52	0,04	0,16	11,52		26,36	20,36	3,76	0,08
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
410.02	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,66	19,46	134,66		0,04	22,66			60,14		0,6
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Полдник			13,85	11,7	65,18	418,73		12,37	37,61	0,29	134,54	155,44	62,07	2,43
Итого за день			29,26	34,64	164,48	1081,24	0,72	36,89	1	0,56	235,42	240,33	111,76	5,55

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли 1-3г. Качканар

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 1-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая	150	3,78	4,09	18,95	90,34								0,29
378	Чай с молоком	180	1,63	1,69	14,64	75,97								
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			11,91	14,48	47,79	327,31	0,09	0,11			173,39		9,46	
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	1	2,71	6,19	52,75	0,04	7		0,24	12,48	27,99	17,92	0,52
108	Суп картофельный с клецками в/у	150	2,46	3,19	13,06	100,17	0,07	3,98	14,61		23,19	50,17	17,6	0,82
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	50	6,77	14,6	8,04	184,92	0,05				14,86	79	3,87	
205	Рис с овощами в/у	110	2,11	2,46	11,7	77,26	0,02	1,11			7,96	20,88		
326	Соус красный основной	10	0,1	0,58	0,48	7,61		0,45		0,01	0,5	0,68	0,6	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	150			14,98	56,88		0,05			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	15	0,89	0,14	6,68	31,5	0,03				3,81		5,48	0,38
Итого за Обед			13,33	23,68	61,13	511,09		12,59	14,61	0,25	3	99,73	45,48	2,14
Полдник														
467	Тефтели рыбные	50	4,66	1,95	5,42	59,03	0,07	1,25	7,71		16,46	54,32	4,51	0,42
312	Пюре картофельное в/у	110	2,38	3,72	16,16	110,58	0,11	18,82		0,09	9,41	54,58	21,64	0,85
376	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	11,02	41,69								
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			9,29	6,7	43,95	273,47	0,3	20,19	11,14	0,09	76,08	124,33	31,75	1,84
Итого за день			35,33	45,66	172,47	1205,87		52,89	84,75	0,74	3	342,06	7	9,16
Среднее за период			32,11	40,88	169,83	1147,95		36,8	69,24	1,48	10	28	7	8,16
Итого за период			321,11	408,81	1698,34	11479,48		367,99	692,41	14,8	103	276	67	81,6

Составил _____ Калькулятор4

М.П.

Утвердил _____



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Д/с 3-7л. Качканар

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,05	3,67	12,9	96,66								
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,52	0,51	10,38	52,26	0,09						3,12	0,53
378	Чай с молоком	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
Итого за Завтрак			6,38	6,06	39,55	233,33	0,09						3,12	0,53
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,35	0,07	8,34	34,73	0,03	6,84			4,79	21,88	8,21	0,35
Итого за 2-ой завтрак			0,35	0,07	8,34	34,73	0,03	6,84			4,79	21,88	8,21	0,35
Обед														
96	Рассольник ленинградский со сметаной_в/у	180		5,47	12,76	109,99	0,07	11,98		0,15	12,61	53,21	18,69	0,71
279	Тефтели 2-й вариант /свин/_	70	3,56	8,22	5,92	113,76	0,11	0,48	8,27		11,03	43,62	8,82	0,45
199	Пюре из бобовых с маслом	130	6,36	3,11	15,11	115,93	0,13		13,64		52,69	140,88		
348	Компот из изюма	180	0,67	0,14	37,04	149,71					23	37	12	1
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,28	13,36	63	0,06				7,62		10,96	0,76
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Обед			13,93	17,77	94,86	605,99		12,46	21,91	0,15	23	237,71	41,67	2,47
Полдник														
6,09	Запеканка картофельная, фаршированная мясом кур с овощами_в/у	130	9,35	7,57	20,59	191,29	0,14	23,66		0,14	14,94	72,23	7	
326	Соус красный основной	20	0,2	1,16	0,96	15,22		0,9		0,02	1	1,36	1,2	0,04
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			11,82	9,77	45,14	315		24,68	3,43	0,16	5	89,02	36,54	1,77
Итого за день			32,48	33,67	187,89	1189,05	0,86	43,98	25,34	0,31	184,52	348,61	89,54	1

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с 3-7л._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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	1,64	7,79	10,79	119,7	0,09				29,63		3,2	0,54
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	2,24	2,6	11,85	105,11				0,04	3	13,99	8	0,09
378	Чай с молоком	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
Итого за Завтрак			5,69	12,27	38,91	309,22				0,04	30,38	22	7,9	0,63
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная_в/у	50	0,6	1,96	3,2	32,48		2,39		0,04	8,49	10,84	4,86	0,3
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	4,98	3,22	14,08	90,31	0,02	4,9		0,07	5,74	18,79	7,94	0,26
274	Зразы рубленные_	70	8,12	23,41	11,54	282,95	0,06	2,8		0,06	22,04	76	8,12	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	3,73	3,03	19,83	121,33				0,23		96,45		2,14
326	Соус красный основной	20	0,2	1,16	0,96	15,22		0,9		0,02	1	1,36	1,2	0,04
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,97	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,28	13,36	63	0,06				7,62		10,96	0,76
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Обед			20,97	33,61	91,61	727,15		11,05		0,42	3	76	100,96	
Полдник														
44,04	Паста болоньезе с курицей_в/у	150	8,45	9,41	21,23	204,95	0,02	0,98		0,04	4,02	7,91	5	
352,04	Напиток "Витощка Лайт"	200			10,49	42,65	0,25	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,83	16,01	80,4	0,17				44,45		4,8	0,83
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			11,28	10,67	48,41	336,57		15,14	103,39	2,55	4	23,34	11,2	0,96
Итого за день			38,74	57,35	198,53	1466,94	1	46,19	103,39	3,41	10	203,02	20	10,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Д/с 3-7л. Качканар

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	4,28	4,63	21,47	102,38								0,32
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,34	3,68	21,9	138,56	0,09	1,77			172,54	123,46	19,21	0,18
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
15	Сыр (порциями)	10	2,6	2,62		33,9		0,08	0,02		100		4,5	0,08
Итого за Завтрак			12,78	11,48	54,04	328,44	0,25	1,85			340,91		26,91	
2-ой завтрак														
54.9	Компот из клубники_	180	0,14	0,07	7,64	31,26			1		7		3	
Итого за 2-ой завтрак			0,14	0,07	7,64	31,26			1		7		3	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	50	1,25	3,38	7,73	65,93	0,05	8,75		0,3	15,6	34,98	22,4	0,65
101.06	Суп картофельный с крупой "Геркулес"_в/у	180	1,55	2,12	9,52	67,34	0,08	6,47			364,46	43,94	17,88	0,7
	Суфле из печени с рисом_	70	1,64	7,87	7,83	108,75	0,01	1,82		0,07	6,31	23,16	6,75	0,24
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,81	4,4	19,1	130,69	0,13	22,24		0,11	11,12	64,5	25,57	1
352	Кисель "Витошка"_	200	0,07	0,03	13,51	53,45	0,17			1,32	34			
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,28	13,36	63	0,06				7,62		10,96	0,76
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Обед			10,66	18,63	81,72	542,76	0,61	39,28	73,13	1,8	34	166,58	86,76	3,9
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	15,15	24,03	2,87	287,97								
386	Напиток из плодов шиповника	200	0,36	0,09	19,28	78,63		0,33	1,09	0,19	8,75	9,08	11,16	0,33
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
693	Шанежка с наливкой_	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
Итого за Полдник			21,69	28,87	58,21	578,4		0,45	8,59	0,19	70,03		31,09	
Итого за день			45,27	59,05	201,61	1480,86		41,58	81,74	1,99	41	357,18	3	6,66

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с 3-7л_Качканар

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	180	2,64	2,18	13,38	83,97								
377	Чай с лимоном_	200/7	0,2	0,06	12,1	49,15								
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	0,87	2,9	5,81	52,74	0,05				16		1,73	0,29
Итого за Завтрак			3,71	5,14	31,29	185,86	0,05				16		1,73	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	1,14	1,14	3,01	26,66	0,01	3,99		0,01	5,11	1,49	0,5	0,35
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,66	3,62	8,96	75,37	0,04	9,11		0,14	17	31,72	15,72	0,74
234	Котлеты (биточки) рыбные_	70	3,58	5,12	3,53	81,31	0,01	0,21	5,38		7,11	36,05		
205	Рис с овощами_в/у	130	2,5	2,9	13,82	91,3	0,03	1,31			9,4	24,67		
330	Соус белый основной_	20	0,22	1,47	1,4	19,9								
388	Компот из ягод (заморозка)_	180			25,96	98,57		0,04				0,01		
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,28	13,36	63	0,06				7,62		10,96	0,76
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Обед			12,44	15,08	80,71	509,71		14,66	5,38	0,15	75,88		30,39	
Полдник														
501	Залежка из творога с печеньем_	150	20,11	13	20,47	281,84	0,01			0,14	2,73	7,65	3,03	0,2
335	Соус фруктовый_	40	0,41	0,04	2,76	13,36								
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Полдник			22,79	14,08	46,82	403,69	0,13	0,12	3,43	0,14	52,94	23,08	8,63	0,77
Итого за день			39,74	35,1	178,42	1193,26		34,78	8,81	0,69		139,02		7,86

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Д/с 3-7л. 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)			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														
18.04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	170	3,07	3,56	14,9	103,86	0,05			0,23	69,01	89,98	60,4	0,56
362.01	Какао на молоке"	200	5,22	4,96	7,49	96								
3.05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	4,13	3,14	10,38	86,33	0,09	0,08	0,03		129,38		7,65	0,6
Итого за Завтрак			12,42	11,66	32,77	286,19	0,14	0,08	0,03	0,23	198,39	89,98	68,05	1,16
2-ой завтрак														
366	Напиток из плодов шиповника	180	0,32	0,08	17,35	70,77		0,3	0,98	0,17	7,88	8,17	10,04	0,3
Итого за 2-ой завтрак			0,32	0,08	17,35	70,77		0,3	0,98	0,17	7,88	8,17	10,04	0,3
Обед														
310	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	1,39	4,4	7,68	76,86	0,02	4,68		0,1	7,34	30,2	9,32	0,32
15	Котлета "Ассорти"_	70	4,47	4,31	0,8	60,17		0,25	4,27		2	2,88	3	0,53
309	Макаронные изделия отварные	130	2,95	2,7	20,02	118,01								
326	Соус красный основной	20	0,2	1,16	0,96	15,22		0,9		0,02	1	1,36	1,2	0,04
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,97	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,28	13,36	63	0,06				7,62		10,96	0,76
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Обед			12,35	13,4	71,46	455,12		5,89	4,27	0,12	58	34,45	26,36	2,2
Полдник														
143	Рагу из овощей_в/у	130	2,61	12,33	15,41	184,75	0,1	13,78	12,55	0,16	24,32	59,2	22,98	0,77
1	Манник	50	0,87	1,13	10,35	54,54	0,01	0,01	2,55	0,1	3,46	6,72	1,33	0,07
362.04	Напиток "Витошка Лайт"_	200			10,49	42,65	0,25	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,83	16,01	80,4	0,17				44,45		4,8	0,83
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			6,31	14,72	52,94	370,91	0,54	27,95	118,49	2,77	92,81		31,51	
Итого за день			31,4	39,86	174,52	1182,99	0,93	34,22	123,77	3,29	357,08	213,95	135,96	5,35

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/с 3-7л. Качканар

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	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	2,48	5,88	10,11	101,42					1,61		0,54	
378	Чай с молоком	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
3,05	Бутерброд с сыром 20/10	20/10	4,13	3,14	10,38	86,33	0,09	0,08	0,03		129,38		7,65	0,6
Итого за Завтрак			8,42	10,9	36,76	272,16	0,09	0,08	0,03		130,99		8,19	0,6
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_тк	50	0,76	3,56	3,08	47,6	0,03	2,8		1,24	16,4	14,8	6	0,28
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной_в/у	180	4,98	3,22	14,08	90,31	0,02	4,9		0,07	5,74	18,79	7,94	0,26
274	Зразы рубленные_	70	8,12	23,41	11,54	282,95	0,06	2,8		0,06	22,04	76	8,12	
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	3,73	3,03	19,83	121,33				0,23		96,45		2,14
326	Соус красный основной	20	0,2	1,16	0,96	15,22		0,9		0,02	1	1,36	1,2	0,04
348	Компот из изюма_	180	0,67	0,14	37,04	149,71					23	37	12	1
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,28	13,36	63	0,06				7,62		10,96	0,76
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Обед			21,8	35,35	110,56	823,72		11,4		1,62	26	113	102,09	1
Полдник														
284	Омлет натуральный	150	15,15	24,03	2,87	287,97								
428,01	Булочка Малютка_	50	4,48	1,24	31,12	155,21					0,86		0,19	
376	Чай с сахаром_	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Полдник			21,9	26,31	57,58	551,67		0,12	3,43		1	15,43	5,79	0,57
Итого за день			52,92	73,36	224,5	1741,55	0,67	31,6	3,46	2,02	302,9	185,07	134,07	1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с 3-7л_Качканар

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	170	11,93	16,58	44,44	166,52	0,07	0,75	36,75		84,92	74,87	12,86	0,33
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	1,64	7,79	10,79	119,7	0,09				29,63		3,2	0,54
Итого за Завтрак			13,79	24,43	67,47	332,54	0,16	0,75	36,75		114,55	74,87	16,06	0,87
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,35	0,07	8,34	34,73	0,03	6,84			4,79	21,88	8,21	0,35
Итого за 2-ой завтрак			0,35	0,07	8,34	34,73	0,03	6,84			4,79	21,88	8,21	0,35
Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	180	2,5	4,5	23	108		5,75		0,12		42,74		1,01
371	Гренки_	20	0,6	0,1	3,16	15,76								
15	Котлета "Ассорти"_	70	4,47	4,31	0,8	60,17		0,25	4,27		2	2,88	3	0,53
309	Макаронные изделия отварные	130	2,95	2,7	20,02	118,01								
326	Соус красный основной	20	0,2	1,16	0,96	15,22		0,9		0,02	1	1,36	1,2	0,04
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,97	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,28	13,36	63	0,06				7,62		10,96	0,76
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Обед			14,06	13,6	89,94	502,02	0,35	6,96		0,14	64,96		34,19	
Полдник														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	3,53	4,29	15,94	107,99								
352,04	Напиток "Витощка Лайт"_	200			10,49	42,65	0,25	14,04	99,96	2,51				
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
	Кисломолочный напиток_	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
406	Ватрушка с повидлом_	50	2,86	2,14	19,98	112,13					0,35		0,12	
Итого за Полдник			8,44	7,41	57,76	324,94	0,37	14,16		2,51	50,56		5,72	
Итого за день			36,64	45,51	223,51	1194,23	0,91	28,71	144,41	2,65	234,86	159,17	64,18	4,68

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7л. Качканар

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная	170	2,49	2,06	12,64	79,31								
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,34	3,68	21,9	138,56	0,09	1,77			172,54	123,46	19,21	0,18
2	Бутерброд с повидлом 20/10	20/10	1,52	0,51	10,38	52,26	0,09						3,12	0,53
Итого за Завтрак			8,35	6,25	44,92	270,13	0,18	1,77			172,54		22,33	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная в/у	50	0,6	1,96	3,2	32,48		2,39		0,04	8,49	10,84	4,86	0,3
101	Суп картофельный с пшеном в/у	180	1,27	1,63	11,87	90	0,05	4,75			267,77	32,3	13,14	0,5
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	1,43	3,57	4,65	80,72		0,5	6,01	0,36		92,15		0,43
312	Пюре картофельное в/у	130	2,81	4,4	19,1	130,69	0,13	22,24		0,11	11,12	64,5	25,57	1
352	Кисель	200	0,07	0,03	22,59	90,75					11		4	
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,28	13,36	63	0,06				7,62		10,96	0,76
Итого за Обед			9,52	12,42	85,44	541,24		29,88	6,01	0,51	350,61	7	73,19	
Полдник														
291,01	Плов с куриным филе в/у*	150	2,8	7,36	26,43	185,54	0,03	2,99		0,22	7,92	62,62	23,22	0,55
377	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,06	12,1	49,15								
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,83	16,01	80,4	0,17				44,45		4,8	0,83
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
Итого за Полдник			5,83	8,68	55,22	323,66	0,21	3,11	3,43	0,22	72,95	78,05	30,42	1,4
Итого за день			24,5	28,15	205,18	1229,03		54,76	9,44	1,13	11	423,3	4	10,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/с 3-7л. Качканар

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,23	3,89	13,66	102,35								
382.01	Какао на молоке	200	5,22	4,96	7,49	96								
1.04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	1,64	7,79	10,79	119,7	0,09				29,63		3,2	0,54
Итого за Завтрак			10,09	16,64	31,94	318,05	0,09				29,63		3,2	0,54
2-ой завтрак														
54.3	Компот из клубники	180	0,14	0,07	7,64	31,26			1		7		3	
Итого за 2-ой завтрак			0,14	0,07	7,64	31,26			1		7		3	
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной в/у	180	1,66	3,62	8,96	75,37	0,04	9,11		0,14	17	31,72	15,72	0,74
43.452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным) в/у	200	2,48	4,45	18,85	127,91	0,15	22,53		0,2	21,63	77,93	31,87	1,19
388	Компот из ягод (заморозка)	180			25,96	98,57		0,04				0,01		
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,28	13,36	63	0,06				7,62		10,96	0,76
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Обед			7,48	8,9	77,8	418,45		31,68		0,34	75,89	109,66	61,76	3,24
Полдник														
20.06	Котлета овощная в/у	150	5,32	5,64	23,66	169,26	0,14	13,9		0,34	27,82	68,66	44,2	1,36
326	Соус молочный	40	0,84	2,12	2,84	33,52	0,04	0,16	11,52		26,36	20,36	3,76	0,08
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
410.02	Ватрушка с творогом	50	6,15	3,66	19,46	134,66		0,04	22,66			60,14		0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,12	1,1	21,34	107,2	0,22				59,26		6,4	1,1
Итого за Полдник			16,14	13,01	80,22	499,53		14,22	37,61	0,34	167,88	164,59	71,16	3,16
Итого за день			33,85	38,62	197,6	1267,29	0,92	45,9	37,61	0,68	273,4		136,12	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с 3-7л. Качканар

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая	170	4,28	4,63	21,47	102,38								0,32
378	Чай с молоком	200	1,81	1,88	16,27	84,41								
3,05	Бутерброд с сыром 20/10	20/10	4,13	3,14	10,38	86,33	0,09	0,08	0,03		129,38		7,65	0,6
Итого за Завтрак			10,22	9,65	48,12	273,12	0,14	0,08			168,12		7,65	
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	1,25	3,38	7,73	65,93	0,05	8,75		0,3	15,6	34,98	22,4	0,65
108	Суп картофельный с клецками в/у	180	2,95	3,83	15,67	120,2	0,08	4,78	17,53		27,83	60,2	21,12	0,98
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	70	9,48	20,44	11,25	258,89	0,07				20,81	110	5,42	
205	Рис с овощами в/у	130	2,5	2,9	13,82	91,3	0,03	1,31			9,4	24,67		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,16	0,96	15,22		0,9		0,02	1	1,36	1,2	0,04
349	Компот из смеси сухофруктов	180			17,97	68,26		0,06			0,01	0,01	0,01	
	Хлеб ржаной	30	1,78	0,28	13,36	63	0,06				7,62		10,96	0,76
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,55	10,67	53,6	0,11				29,63		3,2	0,55
Итого за Обед			19,72	32,54	91,43	736,4		15,8	17,53	0,32	4	121,22	64,31	3,54
Полдник														
467	Тефтели рыбные	70	6,52	2,73	7,58	82,65	0,09	1,75	10,79		23,04	76,04	6,31	0,58
312	Пюре картофельное в/у	130	2,81	4,4	19,1	130,69	0,13	22,24		0,11	11,12	64,5	25,57	1
376	Чай с сахаром	200	0,22	0,06	12,24	46,32								
	Кисломолочный напиток	100	0,49	0,43	0,68	8,57	0,01	0,12	3,43		20,58	15,43	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,83	16,01	80,4	0,17				44,45		4,8	0,83
Итого за Полдник			12,38	8,45	55,61	348,63	0,4	24,11	14,22	0,11	99,19	155,97	39,08	2,43
Итого за день			43,12	51,44	214,76	1452,15		59,99	31,78	0,83	4	299,19	10	11,29
Среднее за период			37,87	46,21	200,65	1339,74		42,17	56,98	1,7	13	37	8	7,89
Итого за период			378,66	462,11	2006,52	13397,35		421,71	569,75	17,7	132	365	84	78,87

Составил _____ Калькулятор4

М.П.

Утвердил _____



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

Подпись _____

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524419

Владелец Решетникова Галина Николаевна

Действителен с 04.02.2026 по 04.02.2027