

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2021-весна-сад

День: понедельник

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176			20		9	38	7	1
213	Яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
13 013	Бутерброд с маслом	30/5	3	6	15	248		1	23		5	18	3	
393,1	Чай с лимоном (сад)	180			10	43		3			13	4	4	
Итого за Завтрак			13	15	55	530		4	143		49	137	19	2
Обед														
10	Салат из овощей консервированных	30	2	2	4	38		12			12		17	
81,01	Суп гороховый с картофелем	200	5	4	17	137		14			63	80	34	2
596	Азу из говядины отварной	50/140	19	12	18	352		20			26	225	44	3
372	Компот из свежих яблок	180			22	91		4			14	5	5	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			29	18	83	723		50			128	310	118	7
Полдник														
401,01	Йогурт	130	7	4	5	85		1			164		20	
106	Печенье овсяное	30	6	3	20	135		17			5			1
Итого за Полдник			13	7	25	220		18			169		20	1
Ужин														
298	Голубцы ленивые с соусом	120/15	12	6	10	175		33	27		49	135	27	2
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
392	Чай с сахаром (сад)	180			10	40					10	2	3	
Итого за Ужин			15	8	35	307		34	27		63	154	33	2
Итого за день			70	48	198	1780		106	170		409	601	190	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 2021-весна-сад

День: вторник

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185,03	Каша пшеничная молочная	150/5/5	7	9	31	230		2	47		153	179	42	1
2,01	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	7	10	15	278		1	23		155	18	10	
393,1	Чай с лимоном (сад)	180			10	43		3			13	4	4	
Итого за Завтрак			14	19	56	551		6	70		321	201	56	1
Обед														
33	Салат из свеклы	50	1	3	5	53		6			22	26	13	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	2	18	103		18			52	61	25	1
312	Кнели куриные с рисом	80	31	33	6	443		3	38		34	20	36	2
350	Соус молочный 350	30	1	2	2	27			10		19	16	3	
315	Рис отварной	130		1	5	29			4		1	11	3	
376	Компот из сушеных фруктов	180	1		24	99		1			37	26	21	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			40	41	82	859		28	52		178	160	119	6
Полдник														
382	Кисель из сока натурального	180	1	1	35	155					60	44	7	
102	Вафли	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
Итого за Полдник			2	10	54	318			2		62	57	9	
Ужин														
240	Пудинг из творога с яблоками и соусом	75/30	12	10	19	211		4	69		111	151	20	1
11 001	Фрукт	100	1		8	143		60			34	23	13	
392	Чай с сахаром (сад)	180			10	40					10	2	3	
Итого за Ужин			13	10	37	394		64	69		155	176	36	1
Итого за день			69	80	229	2122		98	193		716	594	220	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 2021-весна-сад

День: среда

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185,02	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150/5/5	6	9	25	208		2	47		157	185	46	1
13 013	Бутерброд с маслом	30/5	3	6	15	248		1	23		5	18	3	
395,02	Кофейный напиток с молоком (сад)	180	3	3	16	103		9	18		113	81	14	
Итого за Завтрак			12	18	56	559		12	88		275	284	63	1
Обед														
1 100	Огурцы свежие (порциями)	30			1	5		4			9	16	5	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2	5	9	92		29	8		70	52	23	1
574	Шницель натуральный (говядина)	75	18	12	7	297			10		13	158	23	3
321	Пюре картофельное	130	3	7	19	164		22	25		37	84	28	1
1 008	Напиток лимонный	180			22	91		6			15	3	4	
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			26	24	80	754		61	43		157	313	101	6
Полдник														
399	Сок натуральный	150	4	4	16	113		1			139	102	16	
469	Булочка "Домашняя"	70	6	10	43	287			51		15	76	24	1
Итого за Полдник			10	14	59	400		1	51		154	178	40	1
Ужин														
257	Котлеты рыбные паровые	80	16	5	7	136		1	17		67	22	26	
320	Овощи отварные с маслом сливочным	100	2	3	9	71		7	16		36	73	50	1
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
392	Чай с сахаром (сад)	180			10	40					10	2	3	
Итого за Ужин			21	10	41	339		9	33		117	114	82	1
Итого за день			69	66	236	2052		83	215		703	889	286	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 2021-весна-сад

День: четверг

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185,01	Каша рисовая молочная	150/5/5	5	8	28	204		2	47		147	144	28	
13 013	Бутерброд с маслом	30/5	3	6	15	248		1	23		5	18	3	
393	Чай с вареньем (сад)	180			11	42					11	5	4	
Итого за Завтрак			8	14	54	494		3	70		163	167	35	
Обед														
81	Салат из капусты квашеной	40	1	2	4	38		15			27	16	8	
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200/10	7	7	11	135		19	8		69	57	25	1
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	50/60	17	9	5	163		2	18		31	176	31	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	8	5	35	221			20		13	186	124	4
372	Компот из свежих яблок	180			22	91		4			14	5	5	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			36	23	99	753		40	46		167	440	211	9
Полдник														
401,05	Простокваша	130	6		26	128		1			204	160	20	
108	Сушка	30												
Итого за Полдник			6		26	128		1			204	160	20	
Ужин														
215	Омлет натуральный с маслом	80/5	8	15	2	172			195		62	138	10	2
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
392	Чай с сахаром (сад)	180/10			11	43					11	3	3	
Итого за Ужин			11	17	28	307		1	195		77	158	16	2
Итого за день			61	54	207	1682		45	311		611	925	282	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 2021-весна-сад

День: пятница

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185	Каша Манная молочная	150/5/5	6	8	27	204		2	47		150	129	21	
2	Бутерброд с повидлом	30/5/20	3	6	30	283		1	23		7	22	5	
393,1	Чай с лимоном (сад)	180			10	43		3			13	4	4	
Итого за Завтрак			9	14	67	530		6	70		170	155	30	
Обед														
54,01	Икра морковная	40	1	3	5	46		3			15	37	17	
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2	4	15	108		18			54	68	27	1
247	Рыба, тушеная с овощами	75/40	16	5	3	121		2	16		11	20	10	
318	Картофель отварной	130	3	4	21	171		26	20		14	77	30	1
376	Компот из изюма	180			21	89					23	23	9	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			25	16	87	640		49	36		130	225	111	4
Полдник														
400	Молоко кипяченое	130	5	5	7	95		2	32		190	142	22	
105	Печенье	35	7	4	23	158		20			5			1
Итого за Полдник			12	9	30	253		22	32		195	142	22	1
Ужин														
53	Капуста, тушеная с мясом	30/100	13	8	13	172		68			84	153	40	2
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
392	Чай с сахаром (сад)	180			10	40					10	2	3	
Итого за Ужин			16	10	38	304		69			98	172	46	2
Итого за день			62	49	222	1727		146	138		593	694	209	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 2021-весна-сад

День: понедельник

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	7	5	33	204			18		12	171	114	4
213	Яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
13 013	Бутерброд с маслом	30/5	3	6	15	248		1	23		5	18	3	
393,1	Чай с лимоном (сад)	180			10	43		3			13	4	4	
Итого за Завтрак			15	16	58	558		4	141		52	270	126	5
Обед														
1 010	Огурец соленый	25			1	4		2			7	7	4	
87	Суп с рыбными консервами	200	9	5	15	174		17	14		112	60	45	1
595	Рагу из говядины с овощами	50/140	19	10	19	246		21	25		30	236	51	3
372	Компот из свежих яблок	180			22	91		4			14	5	5	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			31	15	79	620		44	39		176	308	123	6
Полдник														
401,04	Кефир	130	7	4	5	85		1			164		20	
105	Печенье	35	7	4	23	158		20			5			1
Итого за Полдник			14	8	28	243		21			169		20	1
Ужин														
235	Пудинг из творога с изюмом (запеченный)	75/10	13	9	24	234			59		133	170	23	1
11 001	Фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
392	Чай с сахаром (сад)	180			10	40					10	2	3	
Итого за Ужин			13	9	44	351		10	59		159	183	35	3
Итого за день			73	48	209	1772		79	239		556	761	304	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 2021-весна-сад

День: вторник

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185,04	Каша "Дружба" молочная	150	4	6	26	175		1	32		91	114	27	1
13 013	Бутерброд с маслом	30/5	3	6	15	248		1	23		5	18	3	
393	Чай с вареньем (сад)	180			11	42					11	5	4	
Итого за Завтрак			7	12	52	465		2	55		107	137	34	1
Обед														
35	Салат из свеклы с яблоками	40	1	2	7	49		6			20	22	12	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	2	18	103		18			52	61	25	1
306	Биточки рубленые из птицы	80	24	23	9	342		3	18		44	28	27	2
318	Картофель отварной	130	3	4	21	171		26	20		14	77	30	1
398	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	80		1			37	26	21	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			35	31	96	850		54	38		180	214	133	7
Полдник														
399	Сок натуральный	150	4	4	16	113		1			139	102	16	
108	Сушка	30												
Итого за Полдник			4	4	16	113		1			139	102	16	
Ужин														
256	Котлеты рыбные "Любительские"	75	13	4	6	117		2	35		59	45	30	1
132	Капуста тушеная	100	3	4	13	105		68			80	62	30	1
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
392	Чай с сахаром (сад)	180			10	40					10	2	3	
Итого за Ужин			19	10	44	354		71	35		153	126	66	2
Итого за день			65	57	208	1782		128	128		579	579	249	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 2021-весна-сад

День: среда

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185	Каша Манная молочная	150/5/5	6	8	27	204		2	47		150	129	21	
13 013	Бутерброд с маслом	30/5	3	6	15	248		1	23		5	18	3	
393,1	Чай с лимоном (сад)	180			10	43		3			13	4	4	
Итого за Завтрак			9	14	52	495		6	70		168	151	28	
Обед														
81	Салат из капусты квашеной	40	1	2	4	38		15			27	16	8	
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/10	2	4	15	108		18			54	68	27	1
279	Суфле из отварного мяса с маслом	80/5	19	13	4	211			61		15	194	23	3
317	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5	4	30	176			20		9	38	7	1
376	Компот из сушеных фруктов	180	1		24	99		1			37	26	21	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			31	23	99	737		34	81		155	342	104	7
Полдник														
871	Кисель из яблок	180			27	109		3			16	9	5	1
102	Вафли	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
Итого за Полдник			1	9	46	272		3	2		18	22	7	1
Ужин														
592	Оладьи из печени	80	18	15	11	251		32	7804		10	306	18	7
344	Рагу овощное	100	2	5	13	107		24	26		31	61	26	1
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
392	Чай с сахаром (сад)	180			10	40					10	2	3	
Итого за Ужин			23	22	49	490		57	7830		55	386	50	8
Итого за день			64	68	246	1994		100	7983		396	901	189	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 2021-весна-сад

День: четверг

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185,02	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150/5/5	6	9	25	208		2	47		157	185	46	1
13 013	Бутерброд с маслом	30/5	3	6	15	248		1	23		5	18	3	
393,1	Чай с лимоном (сад)	180			10	43		3			13	4	4	
Итого за Завтрак			9	15	50	499		6	70		175	207	53	1
Обед														
1 101	Помидоры свежие	30	1		2	12		12			7	13	10	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/10	2	5	9	92		29	8		70	52	23	1
301	Птица тушеная	50/40	13	12	3	173		1	10		21	13	15	1
315	Рис отварной	130		1	5	29			4		1	11	3	
372	Компот из свежих яблок	180			22	91		4			14	5	5	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			19	18	63	502		46	22		126	94	74	4
Полдник														
401,05	Простокваша	130	6		26	128		1			204	160	20	
107	Пряник шоколадный	30	6	3	20	135		17			5			1
Итого за Полдник			12	3	46	263		18			209	160	20	1
Ужин														
237	Запеканка из творога	70/15	14	10	14	275			60		121	169	21	1
11 001	Фрукт	100			10	77		10			16	11	9	2
392	Чай с сахаром (сад)	180			10	40					10	2	3	
Итого за Ужин			14	10	34	392		10	60		147	182	33	3
Итого за день			54	46	193	1656		80	152		657	643	180	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 2021-весна-сад

День: пятница

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
185,01	Каша рисовая молочная	150/5/5	5	8	28	204		2	47		147	144	28	
2,01	Бутерброд с сыром и маслом	30/5/15	7	10	15	278		1	23		155	18	10	
393,1	Чай с лимоном (сад)	180			10	43		3			13	4	4	
Итого за Завтрак			12	18	53	525		6	70		315	166	42	
Обед														
81	Салат из капусты квашеной	40	1	2	4	38		15			27	16	8	
81,02	Суп фасолевый с картофелем	200	15	4	23	192		14			63	80	34	2
282	Котлеты рубленые мясные	80	15	10	14	286		1	3		28	134	21	2
321	Пюре картофельное	130	3	7	19	164		22	25		37	84	28	1
376	Компот из изюма	180			21	89					23	23	9	1
100	Хлеб	50	3		22	105					13		18	1
Итого за Обед			37	23	103	874		52	28		191	337	118	7
Полдник														
400	Молоко кипяченое	150	5	5	7	95		2	32		190	142	22	
473	Булочка "Веснушка"	75												
Итого за Полдник			5	5	7	95		2	32		190	142	22	
Ужин														
249	Рыба, запеченная в омлете	85	15	6	3	123			81		23	53	5	1
54	Икра свекольная	100	2	6	14	122		13			49	80	27	2
101	Батон	30	3	2	15	92		1			4	17	3	
392	Чай с сахаром (сад)	180			10	40					10	2	3	
Итого за Ужин			20	14	42	377		14	81		86	152	38	3
Итого за день			74	60	205	1871		74	211		782	797	220	10

Итого за период	661	576	2153	18438		939	9740		6002	7384	2329	107
Среднее значение за период	66,1	57,6	215,3	1843,8		93,9	974		600,2	738,4	232,9	10,7

Составил _____ Золотарева Евгения Борисовна Утвердил _____ Гладышев Д.А.
М.П.