

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: 2021-весна-ясли

День: понедельник

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 1

Возраст: 1-3 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	150	4	3	13	103		11			47	60	26	1
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	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			27	17	75	668		47			109	290	107	6
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 (ясли)	150			7	28					8	2	2	
Итого за Ужин			15	8	32	295		34	27		61	154	32	2
Итого за день			68	47	187	1713		103	170		388	581	178	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: 2021-весна-ясли

День: вторник

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 1

Возраст: 1-3 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 (ясли)	150			7	30		2			10	3	3	
Итого за Завтрак			14	19	53	538		5	70		318	200	55	1
Обед														
33	Салат из свеклы	50	1	3	5	53		6			22	26	13	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	13	77		14			39	46	19	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	150	1		20	83		1			31	22	17	1
100	Хлеб	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			38	41	69	796		24	52		156	141	106	6
Полдник														
382	Кисель из сока натурального	150	1	1	29	129					50	36	6	
102	Вафли	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
Итого за Полдник			2	10	48	292			2		52	49	8	
Ужин														
240	Пудинг из творога с яблоками и соусом	80/30	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 (ясли)	150			7	28					8	2	2	
Итого за Ужин			13	10	34	382		64	69		153	176	35	1
Итого за день			67	80	204	2008		93	193		679	566	204	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: 2021-весна-ясли

День: среда

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 1

Возраст: 1-3 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	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	2	2	12	79		6	15		94	68	11	
Итого за Завтрак			11	17	52	535		9	85		256	271	60	1
Обед														
1 100	Огурцы свежие (порциями)	30			1	5		4			9	16	5	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	2	4	7	70		22	6		53	39	18	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	150			18	76		5			13	3	3	
100	Хлеб	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			25	23	70	696		53	41		135	300	92	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 (ясли)	150			7	28					8	2	2	
Итого за Ужин			21	10	38	327		9	33		115	114	81	1
Итого за день			67	64	219	1958		72	210		660	863	273	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: 2021-весна-ясли

День: четверг

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 1

Возраст: 1-3 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 (ясли)	150			7	28					9	3	3	
Итого за Завтрак			8	14	50	480		3	70		161	165	34	
Обед														
81	Салат из капусты квашеной	40	1	2	4	38		15			27	16	8	
57,01	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	150/10	5	6	9	103		15	6		53	44	19	1
277	Гуляш из мяса отварного (говядина)	40/60	15	8	4	148		2	16		28	160	28	2
165	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	8	5	35	221			20		13	186	124	4
372	Компот из свежих яблок	150			18	76		3			12	4	4	1
100	Хлеб	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			31	21	88	670		35	42		143	410	198	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 (ясли)	150			7	28					8	2	2	
Итого за Ужин			11	17	24	292		1	195		74	157	15	2
Итого за день			56	52	188	1570		40	307		582	892	267	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: 2021-весна-ясли

День: пятница

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 1

Возраст: 1-3 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 (ясли)	150			7	30		2			10	3	3	
Итого за Завтрак			9	14	64	517		5	70		167	154	29	
Обед														
54,01	Икра морковная	40	1	3	5	46		3			15	37	17	
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/10	2	3	11	82		14			41	52	21	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	150			18	74					19	19	8	
100	Хлеб	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			24	15	76	578		45	36		110	205	101	3
Полдник														
400	Молоко кипяченое	150	5	5	7	95		2	32		190	142	22	
105	Печенье	30	6	3	20	135		17			5			1
Итого за Полдник			11	8	27	230		19	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 (ясли)	150			7	28					8	2	2	
Итого за Ужин			16	10	35	292		69			96	172	45	2
Итого за день			60	47	202	1617		138	138		568	673	197	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: 2021-весна-ясли

День: понедельник

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 2

Возраст: 1-3 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	150	7	3	11	131		13	10		84	45	34	1
595	Рагу из говядины с овощами	40/140	18	10	18	233		20	24		28	223	48	3
372	Компот из свежих яблок	150			18	76		3			12	4	4	1
100	Хлеб	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			27	13	66	528		38	34		141	279	105	6
Полдник														
401,04	Кефир	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														
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 (ясли)	150			7	28					8	2	2	
Итого за Ужин			13	9	41	339		10	59		157	183	34	3
Итого за день			68	45	190	1645		70	234		519	732	285	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: 2021-весна-ясли

День: вторник

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 2

Возраст: 1-3 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 (ясли)	150			7	28					9	3	3	
Итого за Завтрак			7	12	48	451		2	55		105	135	33	1
Обед														
35	Салат из свеклы с яблоками	40	1	2	7	49		6			20	22	12	1
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	2	13	77		14			39	46	19	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	150	1		16	67		1			31	22	17	1
100	Хлеб	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			33	31	84	790		50	38		158	195	120	7
Полдник														
399	Сок натуральный	150	4	4	16	113		1			139	102	16	
108	Сушка	20												
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 (ясли)	150			7	28					8	2	2	
Итого за Ужин			19	10	41	342		71	35		151	126	65	2
Итого за день			63	57	189	1696		124	128		553	558	234	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: 2021-весна-ясли

День: среда

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 2

Возраст: 1-3 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 (ясли)	150			7	30		2			10	3	3	
Итого за Завтрак			9	14	49	482		5	70		165	150	27	
Обед														
81	Салат из капусты квашеной	40	1	2	4	38		15			27	16	8	
76,01	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150/10	2	3	11	82		14			41	52	21	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	150	1		20	83		1			31	22	17	1
100	Хлеб	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			30	22	87	674		30	81		133	322	91	7
Полдник														
871	Кисель из яблок	150			22	91		3			14	7	4	1
102	Вафли	30	1	9	19	163			2		2	13	2	
Итого за Полдник			1	9	41	254		3	2		16	20	6	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 (ясли)	150			7	28					8	2	2	
Итого за Ужин			23	22	46	478		57	7830		53	386	49	8
Итого за день			63	67	223	1888		95	7983		367	878	173	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: 2021-весна-ясли

День: четверг

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 2

Возраст: 1-3 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 (ясли)	150			7	30		2			10	3	3	
Итого за Завтрак			9	15	47	486		5	70		172	206	52	1
Обед														
1 101	Помидоры свежие	30	1		2	12		12			7	13	10	
67,01	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/10	2	4	7	70		22	6		53	39	18	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	150			18	76		3			12	4	4	1
100	Хлеб	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			18	17	53	444		38	20		104	80	65	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 (ясли)	150			7	28					8	2	2	
Итого за Ужин			14	10	31	380		10	60		145	182	32	3
Итого за день			53	45	177	1573		71	150		630	628	169	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: 2021-весна-ясли

День: пятница

Сезон: весна-лето 2021

Неделя: 2

Возраст: 1-3 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 (ясли)	150			7	30		2			10	3	3	
Итого за Завтрак			12	18	50	512		5	70		312	165	41	
Обед														
81	Салат из капусты квашеной	40	1	2	4	38		15			27	16	8	
81,02	Суп фасолевый с картофелем	150	12	3	18	144		11			47	60	26	1
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	150			18	74					19	19	8	
100	Хлеб	40	2		18	84					10		15	1
Итого за Обед			33	22	91	790		49	28		168	313	106	5
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 (ясли)	150			7	28					8	2	2	
Итого за Ужин			20	14	39	365		14	81		84	152	37	3
Итого за день			70	59	187	1762		70	211		754	772	206	8

Итого за период	635	563	1966	17430		876	9724		5700	7143	2186	103
Среднее значение за период	63,5	56,3	196,6	1743		87,6	972,4		570	714,3	218,6	10,3

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