

Примерное цикличное меню

Рацион: Детский сад (Энгельс)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
182	Каша рисовая молочная	1/200	4,35	18,35	35	199,65	0,06	0,16	1,3	43,6	0,43	122,26	121,36	24,2	0,33
414	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,22	2,77	15,85	111,49	0,04	0,16	1,38	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13
	Батон	1/30	1,12	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67		0,01		29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			8,72	26,12	66,32	456,74	0,13	0,34	2,68	94,3	0,81	256,03	237,21	42,94	0,83
Обед															
42	Закуска припущенная морковь с	1/60	0,67	0,07	4,74	23,04	0,03	0,35	3		0,52	14,32	28,05	19,45	0,46
87	Суп гороховый на курином бульоне Д)	1/200	10,88	2,98	12,99	199,54	0,17	0,12	7,57	11,8	1,12	20,66	69,91	24,83	1,52
223	Макароны запеченные с курицей	1/200	12,66	21,53	52	350	0,16	0,12	2,15	47	3,87	24,85	131,88	30,66	2
372	Соус сметанный	1/20	0,31	0,52	1,19	6,18		0,01	0,02	7,5	0,02	4,57	4,29	0,64	0,03
394	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/40	2,65	0,48	15,92	96,07	0,07	0,03			0,48	11,66	60,29	18,89	1,57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,01			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			29,03	25,82	112	842,43	0,47	0,65	12,96	66,3	6,49	94,02	876,67	107,7	6,45
2 Завтрак															
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Полдник															
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
455	Булочка косичка	1/50	4,05	5,5	31	120	0,06	0,03	0,08	5,93	0,47	14,55	39,76	6,64	0,48
Итого за Полдник			9,85	10,5	40,6	246	0,14	0,33	2,68	45,93	0,67	254,55	219,76	34,64	0,68
Ужин															
251	Запеканка из творога с соусом	1/150/50	27,86	15,32	42	390	0,09	0,43	0,76	41,01	0,87	216,68	303,41	41,11	0,77
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09						0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин			27,86	15,32	50,03	422,09	0,09	0,43	0,76	41,01	0,87	216,96	303,43	41,13	0,8
Итого за день			76,21	77,91	284,1	2036,26	0,85	1,77	22,08	247,54	8,99	832,06	1647,57	232,41	10,86

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский сад (Энгельс)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
182	Каша пшеничная молочная	1/200	5,05	6,42	51	212	0,12	0,16	1,3	43,6	0,4	125,74	134,56	29,6	0,63
416	Какао с молоком	1/200	4,46	3,55	23,85	156,83	0,05	0,18	1,46	22,4	0,2	141,34	133,55	36,93	1,27
	Батон	1/30	1,12	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67		0,01		29,5		0,6	0,95		0,01
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак			12,98	17,92	90,32	550,83	0,2	0,39	2,83	121,5	0,89	361,38	338,56	73,93	2,37
Обед															
63	Борщ со свежей капусты, картофелем со сметаной с мясом говядины	1/200/3	8,07	6,37	6,82	110,1	0,06	0,13	13,54	16,3	1,72	26,71	83,9	21,23	1,39
330	Гречка отварная с соусом сметанным	1/150/20	1,44	4,54	34,5	161,19	0,18	0,09		11,8	1,76	8,64	125,55	84	2,82
299	Биточек из говядины	1/70	8,71	13,98	13,19	230,3	0,06	0,07	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
342	Компот из свежих яблок	1/200	0,11	0,05	11,95	49,47			20,25		0,04	4,33	3,58	3,33	0,22
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,01			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	1/40	2,65	0,48	15,92	96,07	0,07	0,03			0,48	11,66	60,29	18,89	1,57
Итого за Обед			22,56	25,62	92,04	694,13	0,4	0,33	35,16	28,1	6,34	68,2	384,58	150,1	7,86
Полдник															
396	Кисель плодово- ягодный	1/150	0,02	0,02	8,05	105,1			0,23			1,04	0,45	0,3	0,06
	Печенье	1/20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,02	0,01		2	0,14	5,8	18	4	0,42
386	Апельсин	1/120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	0,04	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
Итого за Полдник			2,6	2,22	32,65	240,1	0,07	0,05	72,23	2	0,16	47,64	46,05	19,9	0,84
Ужин															
54	Икра кабачковая	1/30	0,35	1,59	2,51	25,94	0,01	0,03	1,41		0,08	2,33	5,13	2,64	0,1
271	Котлета рыбная / Биточек рыбный	1/70	7,64	1,36	11,54	68,17	0,08	0,05	0,98	3,64	0,77	21,15	108,82	26,35	0,69
339	Картофельное пюре/Картофель с молоком с соусом красным основным	1/150/20	17,78	18,52	20,44	129,06	0,11	0,09	17,38	20,8	1,13	27,55	64,34	21,93	0,79
412	Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,04		10,14	41,43			1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
	Хлеб Пшеничный	1/30	4,4	1,8	38	150		0,1				16,92	35,92	6,58	0,48
Итого за Ужин			30,21	23,27	82,63	414,6	0,2	0,27	21,37	24,44	1,98	69,89	215,11	58	2,12
Итого за день			68,35	69,03	297,64	1899,66	0,87	1,04	131,59	176,04	9,37	547,11	984,3	301,93	13,19

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский сад (Энгельс)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
182	Каша геркулесовая молочная	1/200	5,17	6,93	27	210	0,12	0,17	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
414	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,22	2,77	15,85	111,49	0,04	0,16	1,38	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13
	Батон	1/30	1,12	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67		0,01		29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			9,54	14,7	58,32	467,09	0,19	0,35	2,68	94,3	0,66	263,93	266,63	56,35	1,28
Обед															
21	Закуска из припущенной моркови с кукурузой	1/30	0,62	0,53	1,61	14,06	0,02	0,04	12,25		0,26	13,7	12,62	6,17	0,19
86	Суп с перловой крупой на говядине и сметаной.	1/200/3	5,25	2,13	9,48	63,34	0,05	0,07	6,63	16,31	0,55	11,32	44,35	12,49	0,48
316	Капуста тушеная с говядиной ГОЛУБЦЫ	1/200	16,39	18,12	12,47	275,46	0,09	0,19	47,59		4,43	57,43	183,52	38,71	2,91
394	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/40	2,65	0,48	15,92	96,07	0,07	0,03			0,48	11,66	60,29	18,89	1,57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,01			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			26,77	21,5	64,64	616,53	0,27	0,35	66,69	16,31	6,2	112,07	883,03	89,49	6,02
2 Завтрак															
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Полдник															
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
452	Булочка домашняя	1/50	0,17	1,96	0,02	18,38		0,01		3,4		0,75	2,65	0,16	0,03
Итого за Полдник			5,97	6,96	9,62	144,38	0,08	0,31	2,6	43,4	0,2	240,75	182,65	28,16	0,23
Ужин															
34	Свекла тушеная	1/30	0,49	3,03	2,88	40,75	0,01	0,01	3,29		0,07	12,02	14,52	7,05	0,45
229	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150	10,69	11,61	4,44	166,29	0,07	0,4	0,78	196,36	0,22	110,82	188,43	16,96	1,81
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09						0,28	0,02	0,02	0,03
	Хлеб Пшеничный	1/30	4,4	1,8	38	150		0,1				16,92	35,92	6,58	0,48
Итого за Ужин			15,58	16,44	53,35	389,13	0,08	0,51	4,07	196,36	0,29	140,04	238,89	30,61	2,77
Итого за день			58,61	59,75	201,08	1686,13	0,64	1,54	79,04	350,37	7,5	767,29	1581,7	210,61	12,4

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский сад (Энгельс)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
182	Каша манная молочная	1/200	4,16	5,92	24	185	0,06	0,16	1,3	43,6	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
413	Чай с молоком	1/200	1,45	1,25	12,42	71,57	0,02	0,08	0,65	10	0,05	60,34	45,02	7,02	0,08
	Батон	1/30	1,12	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67		0,01		29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			6,76	12,17	51,89	402,17	0,11	0,26	1,95	83,1	0,56	189,66	166,43	27,08	0,69
Обед															
21	Салат " капуста припущенная "	1/60	0,93	3,05	5,63	54,28	0,02	0,06	21,58		0,39	24,4	18,02	9,84	0,33
108	Суп с клецками на курином бульоне	1/200	17,35	5,52	20,55	122,46	0,09	0,1	9,79	13,28	0,85	12,76	50,6	16,76	0,73
321	Плов из курицы	1/50/150	12,58	26,81	45,27	342,63	0,08	0,18	2,15	64,5	4,71	17,4	162,32	37,06	1,4
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб Ржаной	1/40	2,65	0,48	15,92	96,07	0,07	0,03			0,48	11,66	60,29	18,89	1,57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,01			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			35,84	36,21	112,18	731,44	0,31	0,4	36,52	77,78	6,9	81,32	319,13	95,15	6,53
Полдник															
420	Снежок 2,5%	1/150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,05	0,2	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
	Сушки	1/12													
338	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,3	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,45	4,15	26	165,5	0,08	0,22	11,35	30	0,45	197,5	152	31,5	2,35
Ужин															
245	Сырники с молочным соусом	1/200	26,94	16,36	33,71	378,84	0,11	0,4	0,75	46,17	0,94	204,58	291,79	40,23	0,84
417	Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,1	13,36	135,6		0,02	70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
Итого за Ужин			27,18	16,46	47,07	514,44	0,11	0,42	70,75	46,17	1,02	209,08	292,98	41,42	1,08
Итого за день			74,23	68,99	237,14	1813,55	0,61	1,3	120,57	237,05	8,93	677,56	930,54	195,15	10,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский сад (Энгельс)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
182	Каша геркулесовая молочная	1/200	5,17	7,94	26,60	202,66	0,11	0,17	1,3	40,6	0,53	126,7	142,0	37,45	0,64

[illegible]

10	Горошек зеленый	1/60	1,45	0,06	2,41	15,95	0,1	0,06	7,25		0,58	7,54	35,38	11,02	0,2
73	Щи из свежей капусты, картофеля с говядиной со сметаной	1/200/3	9,08	18,33	7,64	94,59	0,07	0,13	21,76	27,5	1,96	28,1	64,73	20,13	0,89
299	Биточек из говядины	1/70	8,71	13,98	13,19	230,3	0,06	0,07	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
339	Картофельное пюре/Картофель с молоком с соусом красным основным	1/150/20	17,78	18,52	20,44	129,06	0,11	0,09	17,38	20,8	1,13	27,55	64,34	21,93	0,79
393	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,12	0,05	13,85	57,15			24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб Ржаной	1/40	2,65	0,48	15,92	96,07	0,07	0,03			0,48	11,66	60,29	18,89	1,57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,01			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			41,37	51,62	83,11	670,12	0,44	0,39	71,76	48,3	6,53	96,42	339,96	98,34	5,51
2 Завтрак															
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
			0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак															
Полдник															
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
449	Булочка детская	1/50	4,18	6	35	155	0,06	0,03		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник			9,98	11	44,6	281	0,14	0,33	2,6	46,65	0,69	248,07	217,55	34,2	0,72
Ужин															
100	Суп вермишелевый молочный	1/250	5,34	7,49	20,8	184,08	0,09	0,2	1,63	54,5	0,46	154,49	130,85	24,25	0,52
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09						0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин			5,34	7,49	28,83	216,17	0,09	0,2	1,63	54,5	0,46	154,77	130,87	24,27	0,55
Итого за день			69,6	88,22	229,7	1733,44	0,87	1,32	81,74	275,65	8,76	857,23	1008,63	217,5	10,12

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский сад (Энгельс)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
182	Каша манная молочная	1/200	4,16	5,92	24	185	0,06	0,16	1,3	43,6	0,24	123,02	100,96	16,16	0,24
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09						0,28	0,02	0,02	0,03
	Батон	1/30	1,12	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67		0,01		29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			5,31	10,92	47,5	362,69	0,09	0,18	1,3	73,1	0,51	129,6	121,43	20,08	0,64
Обед															
21	Закуска из припущенной капусты с зеленым горошком	1/30	0,52	0,53	1,6	13,52	0,02	0,03	9,78		0,22	11,07	10,91	5,29	0,16
62	Свекольник на курином бульоне со сметаной	1/200/3	7,05	3,03	9,95	76,62	0,05	0,09	10,6	19,8	0,9	24,71	50,15	19,49	1
327	Суфле из отварных кур (Д)	1/70	14,79	16,97	2,72	215,34	0,07	0,17	1,47	91,48	5,56	33,71	149,52	16,27	1,41
218	Макароны отварные с соусом молочным	1/150/20	6,75	14,23	38,32	225,96	0,14	0,1	0,74	19,25	1,22	42,3	85,82	28,29	1,39
393	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,12	0,05	13,85	57,15			24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб Ржаной	1/40	2,65	0,48	15,92	96,07	0,07	0,03			0,48	11,66	60,29	18,89	1,57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,01			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			33,46	35,49	92,02	731,66	0,38	0,43	46,59	130,53	8,74	132,76	378,05	98,55	6,13
2 Завтрак															
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Полдник															
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Печенье	1/20	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	0,21	8,7	27	6	0,63
Итого за Полдник			8,05	7,94	31,92	251,1	0,1	0,32	2,6	43	0,41	248,7	207	34	0,83
Ужин															
21	Закуска из припущенной моркови с кукурузой	1/30	0,62	0,53	1,61	14,06	0,02	0,04	12,25		0,26	13,7	12,62	6,17	0,19
362	Рагу овощное	1/200	14,26	12,82	16,06	98,2	0,11	0,2	35,08	17,7	1,42	35,21	69,61	31,82	1,14
396	Кисель плодово-ягодный	1/200	0,02	0,02	20,73	180			0,3			1,38	0,6	0,4	0,08
	Хлеб Пшеничный д/с	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин			17,27	13,67	52,89	362,76	0,18	0,26	47,63	17,7	2,16	57,19	108,93	48,29	2,01
Итого за день			64,84	68,17	239,48	1777,21	0,77	1,21	101,12	264,33	11,97	578,75	825,91	206,92	11,71

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский сад (Энгельс)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 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	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
100	Суп вермишелевый молочный	1/200	4,27	5,99	16,64	147,26	0,07	0,16	1,3	43,6	0,36	123,59	104,68	19,4	0,42
416	Какао с молоком	1/200	4,46	3,55	23,85	156,83	0,05	0,18	1,46	22,4	0,2	141,34	133,55	36,93	1,27
	Батон	1/30	1,12	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67		0,01		29,5		0,6	0,95		0,01
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак			12,2	17,49	55,96	486,09	0,15	0,39	2,83	121,5	0,85	359,23	308,68	63,73	2,16
Обед															
86	Суп картофельный с крупой пшениной с	1/200	18,49	6,23	11,91	160,29	0,08	0,09	6,12	11,8	0,86	10,58	58,27	19,44	0,78

311	Запеканка рисовая с мясом говядины	1/200	11,7	21,33	35,17	383,00	0,05	0,09	0,14	26,4	2,01	8,9	112,53	20,89	1,33
-----	------------------------------------	-------	------	-------	-------	--------	------	------	------	------	------	-----	--------	-------	------

368	Соус молочный	1/20	0,45	0,25	1,58	8,29	0,01	0,04	0,57	1,8	0,06	12,72	12,35	2,98	0,07
394	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/40	2,65	0,48	15,92	96,07	0,07	0,03			0,48	11,66	60,29	18,89	1,57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,01			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			32,25	25,72	73,44	719,54	0,25	0,27	7,05	40	3,89	61,82	825,69	75,43	4,62
Полдник															
417	Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,1	13,36	135,6		0,02	70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
338	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10		0,3	16	11	9	2,2
422	Булочка ванильная	1/50	4,21	2,98	30,39	155	0,07	0,03		6,75	0,51	8,15	38,13	6,28	0,53
Итого за Полдник			4,85	3,48	53,55	337,6	0,1	0,07	80	6,75	0,89	28,65	50,32	16,47	2,97
Ужин															
34	Закуска из вареной свеклы с черносливом	1/30	0,46	0,04	4,32	19,66	0,01	0,01	2,81		0,09	11,8	13,49	8,15	0,45
266	Рыба запеченная в сметане	1/70	9,46	5,51	1,44	93,51	0,06	0,07	1,27	24,64	0,68	49,9	142,15	30,17	0,52
339	Картофельное пюре/ Картофель с молоком	1/150	17,66	4,86	28,65	132,65	0,11	0,09	17,38	32,6	1,13	27,79	64,72	21,93	0,8
381	Соус белый	1/20	0,19	0,68	1,22	6,98		0,01	0,09	4,72	0,03	0,73	2,21	0,57	0,03
	Хлеб Пшеничный д/с	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09						0,28	0,02	0,02	0,03
Итого за Ужин			30,14	11,39	58,15	355,39	0,23	0,2	21,55	61,96	2,41	97,4	248,69	70,74	2,43
Итого за день			79,44	58,08	241,1	1898,62	0,73	0,93	111,43	230,21	8,04	547,1	1433,38	226,37	12,18

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский сад (Энгельс)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
182	Каша пшенная молочная	1/200	5,05	6,42	51	212	0,12	0,16	1,3	43,6	0,4	125,74	134,56	29,6	0,63
413	Чай с молоком	1/200	1,45	1,25	12,42	71,57	0,02	0,08	0,65	10	0,05	60,34	45,02	7,02	0,08
	Батон	1/30	1,12	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67		0,01		29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			7,65	12,67	78,89	429,17	0,17	0,26	1,95	83,1	0,72	192,38	200,03	40,52	1,08
Обед															
21	Салат " капуста припущенная "	1/60	0,93	3,05	5,63	54,28	0,02	0,06	21,58		0,39	24,4	18,02	9,84	0,33
88	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1/200	12,04	5,24	15,1	131,92	0,1	0,13	8,06	11,8	1,77	13,8	82,2	22,42	1,3
308	Оладьи из печени	1/70	13,88	14,66	16,23	113,23	0,23	1,5	82,95	5290,16	6,12	13,59	228,76	18,9	4,82
330	Гречка отварная с соусом сметанным	1/150/20	1,44	4,54	34,5	161,19	0,18	0,09		11,8	1,76	8,64	125,55	84	2,82
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,01			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб Ржаной	1/40	2,65	0,48	15,92	96,07	0,07	0,03			0,48	11,66	60,29	18,89	1,57
Итого за Обед															
Полдник															
420	Снежок 2,5%	1/150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,05	0,2	1,35	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
386	Апельсин	1/120	1,08	0,24	9,72	51,6	0,05	0,04	72		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36
	Печенье	1/20	2,25	2,94	22,32	125,1	0,02	0,02		3	0,21	8,7	27	6	0,63
Итого за Полдник			7,38	6,93	48,24	295,2	0,12	0,26	73,35	33	0,38	231	195,6	44,1	1,14
Ужин															
251	Запеканка из творога с соусом молочным	1/150/50	27,86	15,32	42	390	0,09	0,43	0,76	41,01	0,87	216,68	303,41	41,11	0,77
396	Кисель плодово- ягодный	1/200	0,02	0,02	20,73	180			0,3			1,38	0,6	0,4	0,08
Итого за Ужин			27,88	15,34	62,73	570	0,09	0,43	1,06	41,01	0,87	218,06	304,01	41,51	0,85
Итого за день			76,18	63,26	302,05	1967,06	1,03	2,79	191,95	243,20	12,96	728,63	1242,36	292,78	16,41

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский сад (Энгельс)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
182	Каша геркулесовая молочная	1/200	5,17	6,93	27	210	0,12	0,17	1,3	43,6	0,28	130,16	150,78	37,61	0,78
414	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,22	2,77	15,85	111,49	0,04	0,16	1,38	21,2	0,11	127,47	95,4	14,84	0,13
	Батон	1/30	1,12	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67		0,01		29,5		0,6	0,95		0,01
Итого за Завтрак			9,54	14,7	58,32	467,09	0,19	0,35	2,68	94,3	0,66	263,93	266,63	56,35	1,28
Обед															
34	Свекла припущенная с кукурузой	1/30	0,56	2,03	2,63	30,97	0,02	0,02	3,45		0,11	10,77	15,31	7,08	0,4
86	Суп картофельный с крупой рисовой с говядиной	1/200	6,21	2,77	7,68	64,07	0,04	0,08	5,85	11,8	0,73	8,05	39,49	12,33	0,53
293	Гуляш из говядины	1/30/50	9,14	9,62	3,43	129,12	0,04	0,08	2,4		2,26	9,66	98,82	13,64	1,44
202	Макароны отварные	1/150	5,8	4,48	35,38	205,11	0,13	0,04		11,8	1,14	13,17	60,39	23,27	1,3
393	Компот из свежемороженых ягод	1/200	0,12	0,05	13,85	57,15			24		0,04	4,71	3,96	3,72	0,2
	Хлеб Ржаной	1/40	2,65	0,48	15,92	96,07	0,07	0,03			0,48	11,66	60,29	18,89	1,57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,01			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			26,06	19,63	88,55	629,49	0,33	0,26	35,7	23,6	5,08	62,62	295,66	85,53	5,84

2 Завтрак															
418	Сок Фруктовый	1/150	0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Итого за 2 Завтрак			0,75	0,15	15,15	69	0,02	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Полдник															
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
449	Булочка детская	1/50	4,18	6	35	155	0,06	0,03		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52
Итого за Полдник			9,98	11	44,6	281	0,14	0,33	2,6	46,65	0,69	248,07	217,55	34,2	0,72
Ужин															
21	Закуска из припущенной моркови с зеленым горошком	1/30	0,86	1,34	4,93	21,64	0,03	0,1	0,68		0,27	5,91	27,49	12,06	0,34
306	Пюре гороховое	1/150	12,78	2,54	26,71	240	0,5	0,1		11,8	1,33	49,64	125,81	48,84	3,89
372	Соус сметанный	1/20	0,31	0,52	1,19	6,18		0,01	0,02	7,5	0,02	4,57	4,29	0,64	0,03
284	Суфле из отварного рыбного филе	1/70	18,08	5,66	4,18	129,9	0,13	0,19	0,8	57,3	1,37	74,54	280,97	59,32	1,12
	Хлеб Пшеничный д/с	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
412	Чай с сахаром, лимоном	1/200/4	0,04		10,14	41,43			1,6			1,94	0,9	0,5	0,06
Итого за Ужин			34,44	10,36	61,64	509,65	0,71	0,42	3,1	76,6	3,47	143,5	465,56	131,26	6,04
Итого за день			80,77	55,84	268,26	1956,23	1,39	1,38	47,08	241,15	10,05	728,62	1255,9	313,34	15,98

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский сад (Энгельс)

День: пятница

Сезон:

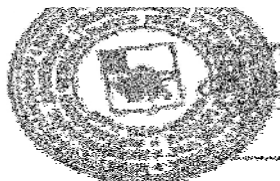
Неделя: 2

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
182	Каша гречневая молочная	1/200	3,3	6,28	17,65	155,65	0,1	0,18	1,3	43,6	0,7	123,5	133,67	42,8	1,09
411	Чай с сахаром	1/200			8,03	32,09						0,28	0,02	0,02	0,03
	Батон	1/30	1,12	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			0,27	5,7	19,5	3,9	0,36
6	Масло сливочное/ порциями/	1/5	0,03	4,13	0,05	67		0,01		29,5		0,6	0,95		0,01
7	Сыр	1/10	2,32	2,95		36,4		0,03	0,07	26	0,02	88	50	3,5	0,1
Итого за Завтрак			6,77	14,23	41,15	369,74	0,13	0,23	1,37	99,1	0,99	218,08	204,14	50,22	1,59
Обед															
54	Икра кабачковая	1/30	0,35	1,59	2,51	25,94	0,01	0,03	1,41		0,08	2,33	5,13	2,64	0,1
73	Щи из свежей капусты, картофеля с говядиной со сметаной	1/200/3	9,08	18,33	7,64	94,59	0,07	0,13	21,76	27,5	1,96	28,1	64,73	20,13	0,89
299	Биточек из говядины	1/70	8,71	13,98	13,19	230,3	0,06	0,07	1,37		2,02	12,26	93,86	16,05	1,46
339	Картофельное пюре/Картофель с молоком с соусом красным основным	1/150/20	17,78	18,52	20,44	129,06	0,11	0,09	17,38	20,8	1,13	27,55	64,34	21,93	0,79
394	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,28	0,04	15,5	120,6	0,01	0,01	0,22		0,16	13,36	564,85	6,63	0,47
	Хлеб Ржаной	1/40	2,65	0,48	15,92	96,07	0,07	0,03			0,48	11,66	60,29	18,89	1,57
	Хлеб Пшеничный	1/20	1,58	0,2	9,66	47	0,03	0,01			0,32	4,6	17,4	6,6	0,4
Итого за Обед			40,43	53,14	84,86	743,56	0,36	0,37	42,14	48,3	6,15	99,86	870,6	92,87	5,68
Полдник															
419	Молоко	1/200	5,8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
	Сушки	1/12													
Итого за Полдник			5,8	5	9,6	126	0,08	0,3	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
Ужин															
21	Салат " капуста припущенная "	1/30	0,46	1,03	2,02	19,45	0,01	0,03	10,79		0,2	12,18	9	4,92	0,16
229	Омлет натуральный с маслом сливочным	1/150	10,69	11,61	4,44	166,29	0,07	0,4	0,78	196,36	0,22	110,82	188,43	16,96	1,81
417	Напиток из шиповника	1/200	0,24	0,1	13,36	135,6		0,02	70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Хлеб Пшеничный	1/30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0,02			0,48	6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин			13,76	13,04	34,31	391,84	0,13	0,47	81,57	196,36	0,98	134,4	224,72	32,97	2,81
Итого за день			66,76	85,41	169,92	1631,14	0,7	1,37	127,68	383,76	8,32	692,34	1479,46	204,06	10,28
Итого за 10 дней			72,44	67,25	260,3	1873,5	0,88	1,607	107,9	250,87	9,953	699,3	1215,3	249	12,991

Утвердил _____

М.П.



Утверждаю
Заместитель главы администрации
г. Энгельс
И.В. Мамонтова
2019 года



10.08.2019