

Утверждаю:
Заведующий МДОУ « Детский сад №63»


Н.И.Боярова

Приказ № 11-09 От 01.08. 2023

**Перспективное 10 дневное меню
приготавливаемых блюд
возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет
МДОУ « Детский сад № 63»
ЭМР Саратовской области**

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: 1
Неделя: 1
понедельник

Сезон:
Возраст: с 1,6-3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212	Каша пшеничная молочная с маслом и сахаром	150	2,15	4,25	19,38	149,52	0,15	1,10	0,2	0,14	108,45	0,00	0,0	0,90
508	какао с молоком	180	2,79	2,97	11,98	61,77	0,04	1,17	0,04	0,14	111,60	0,00	0,00	0,72
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0,54	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05		0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01
	Суммарный объем	355												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%								
Итого за Завтрак			6,56	11,04	41,08	291,34	0,21	2,81	0,22	0,60	225,15	17,55	7,15	1,81
2 Завтрак														
293	Сок Фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	2,0		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,50	0,10	10,10	46	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
115	икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,570	2,67	2,310	35,70	0,01	2,10	0,01	0,000	12,30	11,10	4,50	0,21
136	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	1,31	2,67	7,22	58,20	0,05	5,31	0,05	0,030	22,65	0,00	0,00	0,9
282	Котлета/биточек из говядины	60	6,02	7,95	9,42	112,35	0,06	0,09	0,060	0,10	26,3	99,83	19,27	0,90
462	Соус томатный основной	20	1,23	0,65	3,02	19,86	0,002	0,51	0,00	0,00	0,9	0,00	0,00	0,074
249	Каша пшеничная вязкая	110	2,37	2,88	15,35	96,45	0,1	0	0,1	0,04	21,19	0,00	0,00	2,33
527	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,00	0,38	0	0,00	21,00	0,00	0,00	1,13
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Суммарный объем	560												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					35%								
Итого за Обед			14,78	17,26	73,91	486,86	0,26	8,39	0,22	1,69	112,49	144,93	34,57	6,13
Полдник														
б/н	кисломолочный напиток	180	4,59	3,96	17,73	124,65	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0,00
609	Кондитерские изделия в ассортименте	20	1,50	1,96	14,88	83,4	0,020	0	0,02	0,01	5,8	0,0	0,0	0,42
	Суммарный объем	200												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					15%								
Итого за Полдник			6,09	5,92	32,61	208,05	0,02	0,00	0,02	0,01	5,80	0,00	0,00	0,42
Ужин														
404	Оладьи из печени по кунцевски	50	5,07	5,85	5,90	111,00	0,13	3,60	0,13	0,705	11,00	0,00	0,00	2,60
335	Макароны отварные	110	4,22	3,21	22,84	134,98	0,07	0,00	0,07	0,020	5,49	34,84	16,63	0,89
462	соус томатный основной	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,000	0,31	0,00	0,00	0,9	0,00	0,00	0,070
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
504	Чай с сахаром	180			8,127	30,86	0	0,02	0	0,005	10,28	4,45	4,05	0,19
	Суммарный объем	400												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					26%								
Итого за Ужин			12,41	10,25	54,60	371,76	0,24	0,72	0,20	2,25	35,87	73,29	31,48	4,33
Суммарный объем за день		1615												
Итого за день			40,34	44,57	212,30	1404,01	0,73	11,92	0,66	4,55	379,31	235,77	73,20	12,69

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: 2

вторник

Сезон:

Неделя: 1

1

Возраст: с 1,6-3-х 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	В2	Са	Р	Мg	Fe
З,23														
182	Каша пшеничная (кукурузная) молочная жидкая	150	3,23	2,97	19,76	118,53	0,01	0,00	0,0	0,03	13,76	81,15	17,41	1,38
151	Чай с сахаром, молоком	180	0,66	0,82	6,02	40,68	0,01	0,54	0,075	0,15	86,46	64,76	11,81	0,44
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0,004	0,07	0,039	0,01	17,60	0,00	2,3	0,06
117	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05		0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01
	Суммарный объем	365												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					20%								
Итого за Завтрак			7,83	10,56	35,50	275,66	0,04	0,61	0,15	0,51	122,92	163,46	38,67	2,07
2 Завтрак														
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,30	10,33	47,00	0,03	10,00	0,00	0,30	16,00	28,00	9,00	2,20
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,30	10,33	47	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
42	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	16,07	0,020	1,440	0	0,318	18,36	19,80	13,68	0,432
87	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	150	3,08	3,21	9,69	79,95	0,09	3,50	0,09	0,93	30,17	82,79	22,98	1,08
134	Плов с курицей	150	6,40	11,08	22,11	237,50	0,091	1,4	0,1	4,11	26,8	0,00	44,04	2,42
527	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,00	0,38	0	0,00	21,00	0,00	0,00	1,13
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Суммарный объем	520												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					36%								
Итого за Обед			13,13	14,76	71,87	497,82	0,24	6,75	0,18	6,88	104,55	136,59	91,50	5,64
Полдник														
419	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	94,6	0,045	1,95	0,03	0,195	181,50	136,50	21,00	0,150
449	булочка детская	50	6,05	0,73	49,14	137,04	0,06	0,00	6,7	0,49	8,07	37,6	6,20	0,52
	Суммарный объем	200												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					17%								
Итого за Полдник			10,40	4,48	56,34	231,64	0,11	1,95	6,68	0,69	189,57	174,05	27,20	0,67
Ужин														
80	запеканка творожная	150	6,98	14,58	17,72	226,19	0,09	0,840	0,09	0,390	245,97	308,48	36,200	0,92
136.31	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,020	0,510	0,1	0,07	50,27	103,50	6,12	0,09
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	0,02	100,0	0,02	0,06	21,34	3,4	3,4	0,64
	Суммарный объем	400												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					25%								
Итого за Ужин			8,43	15,59	43,92	347,88	0,13	101,35	0,20	0,52	317,58	415,42	45,76	1,65
Итого за день			40,19	45,69	217,96	1400,00	0,54	113,66	7,20	8,75	745,12	900,02	209,13	12,13

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: 3 Среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 1,6-3-х 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	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	150	4,09	5,12	16,29	134,78	0,12	1,16	0,1	0,2	117,60	0,00	0,0	0,93
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	0,04	1,17	0,0	0,14	113,20	81,0	12,60	0,130
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05		0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01
	Суммарный объем	355												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%								
Итого за Завтрак			8,55	11,35	40,37	305,84	0,18	2,33	0,19	0,61	235,90	98,55	19,75	1,25
2-ой завтрак														
293	Сок Фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	2,0		0,15	10,5	10,5	6	2,1
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2-ой завтрак			0,50	0,10	10,10	46,00	0,02	2,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Обед														
82	Винегрет овощной	40	0,52	4,32	2,72	52,00	0,01	3,36		0,07	12,10	14,63	7,08	0,45
86	Суп картофельный с гречневой крупой на курином или мясном б-не со сметаной	150	2,03	3,30	12,23	87,75	0,09	10,20	0,09	0,09	48,30	0,00	0,00	1,20
92/1	Капуста тушенная с отварными курами	150	10,96	10,98	14,00	169,81	0,17	34,70	34,1	0,00	33,89	50,46	14,36	0,45
527	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,00	0,38	0	0,00	21,00	0,00	0,00	1,13
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,2	6,7	34,8	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6
	Суммарный объем	540												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					34%								
Итого за Обед			17,58	19,14	70,37	497,36	0,32	48,64	34,19	1,68	125,59	107,79	34,14	4,01
Полдник														
505	Кисель из ягод с/м	150	0,15	0,18	16,12	65,3	0	24,42	0	0	10,00	11,00	7,00	0,300
540	Ватрушка с повидлом	50	3,09	1,42	34,09	182,2	0,040	0	0,04	0,00	9,2	25,8	5,8	0,59
	Суммарный объем	200												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					17%								
Итого за Полдник			3,2	1,6	50,2	247,5	0,0	24,5	0,0	0,0	19,2	36,8	12,8	0,9
Ужин														
343	Рыба, запеченная в омлете	150	8,78	14,07	8,38	230,97	0,210	1,290	0,2	0,33	57,76	0,00	32,38	1,575
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
504	Чай с сахаром	200	0,00	0,0	27,00	34,29		70		0,08	4,5	1,19	1,19	0,24
	Суммарный объем	400												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					25%								
Итого за Ужин			12,34	14,63	55,06	364,46	0,25	71,29	0,21	1,93	70,46	35,19	44,37	2,40
Суммарный объем за день			1595											
Итого за день			42,21	46,82	226,11	1461,11	0,81	148,77	34,63	4,37	461,62	288,87	117,10	10,65

День: 4
Неделя:

четверг
1

Сезон:
Возраст: с 1,6-3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
114	Каша рисовая молочная жидкая с маслом и сахаром	150	4,50	4,35	24,40	136,13	0,05	0,39	0,05	0,11	84,5	0,00	0,0	0,42	
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0,004	0,07	0,039	0,01	17,60	0,00	2,3	0,06	
117	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18	
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05		0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01	
151	Чай с сахаром, молоком	180	0,66	0,82	6,02	40,68	0,01	0,54	0,075	0,15	86,46	64,76	11,81	0,44	
	Суммарный объем	365													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%									
Итого за Завтрак			13,04	18,71	49,86	293,26	0,11	1,07	0,25	0,92	216,37	99,86	30,71	1,36	
2 Завтрак															
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,30	10,33	47,00	0,30	10,00		0,30	16,00	28,00	9,00	2,20	
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%									
Итого за 2 Завтрак			0,40	0,30	10,33	47	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1	
Обед															
51	Салат из свеклы отварной	30	0,45	1,65	2,52	26,70	0,010	1,710	0,01	0,01	9,900	0,00	0,00	0,39	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,26	3,08	9,96	75,71	0,06	4,52	0,06	0,03	15,87	43,17	15,54	0,59	
407	жаркое по домашнему	150	6,83	12,35	13,64	187,83	0,11	8,91	0,11	0,00	25,72	119,15	33,44	1,55	
418	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,75	0,15	15,15	69,00	0,008	3,00		0,13	11,13	470,00	5,52	0,39	
	Хлеб Пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,03	0			6,00	24,9	10,50	0,27	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4	
	Суммарный объем	530													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					33%									
Итого за Обед			12,98	17,77	62,44	464,54	0,24		0,18	1,37	72,82	674,62	68,80	3,59	
Полдник															
б/н	Кисло молочный напиток в ассортименте	150	3,83	3,3	14,78	103,88	0,00	0,00	0	0,00	0	0	0	0,00	
443	Крендель сахарный	50	6,05	3,25	39,14	137,04	0,06		6,65	0,49	8,07	37,55	6,2	0,52	
	Суммарный объем	200													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					17%									
Итого за Полдник			9,88	13,25	53,92	240,92	0,06	0,00	6,65	0,49	8,07	37,55	6,20	0,52	
Ужин															
233	Сырники с морковью	150	7,67	8,10	26,34	216,35	0,11	3,80	0,11	0,00	154,01	256,01	36,00	1,20	
136.31	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,020	0,510	0,1	0,07	50,27	103,50	6,12	0,09	
527	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,0	28,00	0,00	0,00	1,50	
	Суммарный объем	400													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					26%									
Итого за Ужин			8,94	9,11	58,80	360,26	0,13	4,81	0,20	0,07	232,28	359,51	42,12	2,79	
Итого за весь день			1630	45,24	59,14	235,35	1405,98	0,56	8,88	7,28	3,00	540,04	1182,04	153,83	10,36

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: 5

пятница

Сезон:

Неделя:

1

Возраст: с 1,6 до 3-х лет

№ репс	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом и	150	4,53	4,20	13,68	127,36	0,06	0,68	0,06	0,17	123,56	108,2	18	0,41
508	какао с молоком	180	2,79	2,97	11,98	61,77	0,04	1,17	0,04	0,14	111,60	0,00	0,00	0,72
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,06	5,08	0,09	33,05	0,002	0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01
	Суммарный объем	355												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					19%								
Итого за Завтрак			8,96	12,45	35,41	269,18	0,12	1,85	0,13	0,63	240,26	21,75	25,23	1,32
2 Завтрак														
418	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,1	46,0	0,05	2,00	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
Итого за 2 Завтрак			0,50	0,10	10,10	46	0,02	2,0		0,15	10,5	10,5	6	2,1
Обед														
21	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,71	26,48	0,01	9,74	0,0	0,03	12,18	9,0	4,92	0,16
63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,49	3,00	6,39	81,82	0,01	7,19	13,4	0,07	18,58	33,3	11,89	0,61
179	Гречка отварная с маслом	110	6,33	3,63	28,62	164,00	0,12	0,00	0,02	0,60	8,07	114,80	76,65	2,58
35/8	Суфле из печени	60	12,08	4,12	1,65	92,25	0,09	2,65	0,09	0,76	10,97	27,63	0,00	3,47
462	Соус томатный основной	20	0,22	0,75	1,39	13,12	0,00	0,31	0	0,00	0,90	0,00	0,00	0,07
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,84	0,02	75,00	0,02	0,05	16,01	2,58	2,58	0,48
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Суммарный объем	560												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					38%								
Итого за Обед			26,86	19,52	72,66	525,31	0,36	111,82	13,50	9,81	136,64	105,68	134,22	8,93
Полдник														
419	Молоко кипяченое	180	5,30	4,50	8,64	113,4	0,045	1,95	0,03	0,195	181,50	136,50	21,00	0,150
б/н	кондитерское изделие в ассортименте	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	0,00	0,02	0,01	5,80	0,00	0,00	0,42
	Суммарный объем	200												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					14%								
Итого за Полдник			6,80	6,46	23,52	196,80	0,07	1,95	0,05	0,21	187,30	136,50	21,00	0,57
Ужин														
351	Котлете/биточек рыбный	50	6,95	1,05	4,80	129,38	0,04	0,20	0,04	0,06	17,50	0,00	0,00	0,30
339	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,90	0,09	4,50	0,09	0,00	51,00	78,75	29,25	1,05
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
504	Чай с сахаром	180			8,127	30,86	0	0,02	0	0,005	10,28	4,45	4,05	0,19
	Суммарный объем	400												
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					26%								
Итого за Ужин			12,56	5,68	41,68	357,94	0,17	4,72	0,13	1,59	86,98	117,20	44,10	2,12
Суммарный объем за день			1615											
Итого за день			55,68	44,21	183,37	1395,23	0,74	122,34	13,80	12,38	661,68	391,63	230,55	15,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: 6

понедельник

Сезон:

Возраст: с 1,6-3-х лет

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
199	Каша молочная манная жидкая молочная	150	3,12	4,43	13,35	138,75	0,12	1,17	9,44	1,22	36,19	154,65	22,5	0,81	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	0,04	1,17	0,0	0,14	113,20	81,0	12,60	0,130	
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18	
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05		0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01	
	Суммарный объем	355													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					22%									
Итого за Завтрак			7,58	10,66	37,43	309,81	0,18	2,34	9,51	1,68	154,49	253,20	42,25	1,13	
2-ой завтрак															
418	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,1	46,0	0,05	2,00	30	0,15	181,5	141	22,5	0,15	
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%									
Итого за Полдник			0,50	0,10	10,10	46,00	0,05	2,00	30,00	0,15	181,50	141,00	22,50	0,15	
Обед															
66	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,78	2,85	2,94	38,50	0,02	3,06	0,02	0,020	5,40	0,000	0,000	0,27	
148	Суп картофельный с фасолью	150	2,21	2,64	9,17	69,30	0,06	4,43	0,1	1,125	36,45	133,28	24,26	0,51	
125	Печень по строгановски	60	5,79	6,91	1,09	105,14	0,11	5,43	0,11	0,96	4,70	0,00	9,43	3,61	
335	Макароны отварные с маслом	100	3,69	2,92	22,78	122,72	0,10	0	9,1	0,87	10,13	46,45	17,90	1,0	
527	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,00	0,38	0	0,00	21,00	0,00	0,00	1,13	
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18	
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4	
	Суммарный объем	530													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					35%									
Итого за Обед			15,75	15,76	72,57	499,96	0,33	13,30	9,26	4,50	85,88	213,73	62,39	7,10	
Полдник															
б/н	кисломолочный напиток в ассортименте	150	3,83	3,3	14,78	103,88	0,05	0,20	0	0,15	182	0	23	0,15	
456	Булочка веснушка	50	4,00	3,19	30,08	105,24	0,05	0		0,02	40,8	27,6	15,6	0,36	
	Суммарный объем	200													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					15%									
Итого за Полдник			7,83	6,49	44,86	209,12	0,10	0,20	0,00	0,17	222,30	27,60	38,10	0,51	
Ужин															
322	Рагу из овощей и мяса	150	10,20	10,20	10,20	241,73	0,13	7,09	0,13	0,14	31,48	182,18	44,0	2,74	
504	чай с сахаром	200			9,03	34,29	0	0,27	0	0	1,24	0,54	0,36	0,07	
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18	
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4	
	Суммарный объем	390													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					25%									
Итого за Ужин			13,10	10,64	35,57	357,82	0,17	7,36	0,13	1,66	40,92	216,72	55,13	3,39	
Итого за весь день			1575	44,76	43,65	200,53	1422,71	0,78	23,20	18,90	8,01	503,59	711,25	197,87	12,13

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: 7
Неделя: 2
четверг

Сезон:
Возраст: с 1,6 -3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
104	Каша гречневая молочная	150	4,11	7,82	18,75	143,65	0,08	0,7	0,008	0,17	138,36	146,45	45,3	1,13	
508	какао с молоком	180	2,79	2,97	11,98	61,77	0,04	1,17	0,04	0,14	111,60	0,00	0,00	0,72	
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18	
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05									
	Суммарный объем	355						0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01	
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					20%									
Итого за Завтрак			8,52	14,61	40,45	285,47	0,14	1,85	0,07	0,63	255,06	164,00	52,47	2,04	
2-ой завтрак															
	фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100													
итого за 2-ой завтрак			0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	
Обед															
124	Икра свекольная	30	0,72	2,13	3,12	34,50	0,01	2,37	0,01	0,01	13,20	0,00	0,00	0,21	
61	Суп картофельный с клецками на мясо костном бульоне	150	7,86	7,08	6,75	113,25	0,03	2,8	0,03	0,030	6,32	0,00	9,06	0,35	
106	Тефтели мясо-крупяные (60/20)	80	7,58	5,69	3,88	110,788	0,03	0,48	0,03	0,070	5,42	82,05	10,93	1,19	
339	Пюре картофельное	120	2,50	3,87	11,46	106,98	0,23	4,15	0,23	0,04	61,38	0,00	0,00	3,63	
398	напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	15,56	65,84	0,02	75,00	0,02	0,12	16,01	2,58	2,58	0,48	
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4	
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18	
	Суммарный объем	570													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					36%									
Итого за Обед			22,07	19,42	57,11	513,16	0,36	84,76	0,32	1,79	110,53	118,63	33,37	6,44	
Полдник															
418	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,75	0,15	15,15	92,00	0	3,0	0	0	0,000	0,00	0,0	0,000	
б/н	кондитерское изделие в ассортименте	20	1,5	1,96	14,88	108	0,020	0	0,02	0,0	5,8	0,0	0,0	0,4	
	Суммарный объем	200													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					14%									
Итого за Полдник			2,3	2,11	30,0	200,0	0,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,0	0,0	0,4	
Ужин															
428	Капуста тушеная	130	2,76	5,82	6,05	137,02	0,04	14,69	0,0	0,05	77,09	60,63	31,37	1,1	
351	Котлеты или биточки рыбные	50	6,95	1,05	4,80	129,38	0,040	0,20	0,04	0,06	17,50	0,00	0,00	0,30	
412	Чай с сахаром	180	0,1		9,03	34,29		1,61			0,28	0,02	0,02	0,03	
	Хлеб Пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	47,0	0,03	0			6,00	24,9	10,50	0,27	
	хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4	
	Суммарный объем	400													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					27%									
Итого за Ужин			13,50	7,41	41,05	382,49	0,13	16,50	0,08	1,31	105,07	102,95	45,69	2,09	
Итого за день			1625	46,74	43,85	178,97	1428,12	0,65	106,11	0,49	3,74	476,46	385,58	131,53	10,99

Рацион: ЭНГЕЛЬС - ЯСЛИ

День: 8 среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: 1,6 до 3 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	В2	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак															
272	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	150	4,91	6,15	19,55	145,56	0,09	0,6	43,6	0,50	127,6	150,2	29,00	0,95	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18	
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05		0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01	
151	Чай с сахаром, молоком	180	0,55	0,68	5,01	40,68	0,01	0,54	0,075	0,15	86,46	64,76	11,81	0,44	
7	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,40	0,004	0,07	0,039	0,01	17,60	0,00	2,3	0,06	
	Суммарный объем	365													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					21%									
Итого за Завтрак			9,40	13,60	34,28	302,69	0,13	1,20	43,74	0,98	236,74	232,47	50,26	1,64	
2 Завтрак															
418	Сок Фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	2		0,15	10,5	10,5	6	2,1	
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%									
Итого за 2 Завтрак			0,50	0,10	10,10	46	0,02	3		0,15	10,5	10,5	6	2,1	
Обед															
42	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	16,07	0,018	0,978		0,162	3,54	16,49	7,23	0,20	
133	Борщ со свежей капусты, с картофелем на курином бульоне	150	6,40	8,23	11,86	147,75	0,03	6,18	0,03	0,03	20,70	0,00	0,00	0,72	
134	Плов с курицей	150	6,40	11,08	22,11	237,50	0,090	1,4	0,1	0,17	26,8	0,00	44,04	2,42	
393	Компот из свежемороженых ягод	150	0,15	0,06	13,07	52,08	0,008	30,00		0,13	11,13	470,00	5,52	0,39	
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4	
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18	
	Суммарный объем	520													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					37%									
Итого за Обед			16,2	19,8	66,9	535,2	0,2	38,6	0,1	2,0	70,4	520,5	67,6	4,3	
419	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	94,6	0,045	2,34	0,033	0,195	182	141	23	0,15	
666	Булочка алтайская	50	4,30	2,60	24,20	137,0	0,070	1	0,07	0,02	8,0	0,0	0,0	0,50	
	Суммарный объем	200													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					16%									
Итого за Полдник			8,65	6,35	31,40	231,60	0,12	3,34	0,10	0,22	190,00	141,00	22,50	0,65	
Ужин															
343	Омлет натуральный с овощами, маслом	180	7,47	22,41	9,10	198,20	0,08	9,99	36,91	0,78	195,01	273,07	36,99	0,69	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	43,93	0,02	90,00	0	0,05	19,2	3,10	3,10	0,6	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4	
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18	
	Суммарный объем	400													
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии					23%									
Итого за Ужин			10,98	23,10	44,11	323,93	0,14	99,99	36,93	2,35	222,42	310,17	50,89	1,85	
Итого за день			1585	45,75	63,0	186,8	1439,4	0,86	190,35	211,22	9,55	631,37	1541,33	262,16	14,64

Энгельс- ясли

День: 9
Неделя: 2

четверг

Возраст: с 1,6 до 3-х лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
102	Каша " Дружба" молочная с маслом и сахаром	150	3,94	8,75	18,80	149,51	0,06	0,99	0,1	0,11	94,95	0,00	0,0	0,42
508	какао с молоком	180	2,79	2,97	11,98	61,77	0,04	1,17	0,04	0,14	111,60	0,00	0,00	0,72
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
6	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05		0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01
	Суммарный объем	355				21%								
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии		8,35	15,54	40,50	291,33	0,12	2,16	0,13	0,57	211,65	17,55	7,15	1,33
Итого за Завтрак														
2-ой завтрак														
	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00		0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				3%								
			0,40	0,30	10,33	47,00	0,02	10,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10
Итого за 2-ой завтрак														
Обед														
147	Щи из свежей капусты с картофелем на мясо костном бульоне со сметаной	150	5,43	8,13	5,01	115,26	0,03	17,92	0,03	0,030	6,32	0,00	9,06	0,35
282	Котлета/биточек из говядины	60	6,02	7,95	9,42	112,35	0,06	0,09	0,060	0,10	26,3	99,83	19,27	0,90
182	каша пшеничная вязкая с маслом	110	2,37	2,88	15,35	96,45	0,13	6,06	0,13	0,07	53,15	0,00	49,36	2,32
527	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,00	0,38	0	0,00	21,00	0,00	0,00	1,13
	Хлеб Ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
	Суммарный объем	510				36%								
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии		17,10	19,40	66,37	488,36	0,26	24,45	0,22	1,72	114,92	133,83	88,49	5,28
Итого за Обед														
Полдник														
б/н	кисло- молочный напиток в ассортименте	150	3,83	3,3	14,78	103,88	0,05	0,20	0	0,15	182	0	23	0,15
574	Булочка косичка	50	6,05	0,73	49,1	127,04	0,07	0	0,1	0,02	8,00	0,0	0	0,50
	Суммарный объем	200				17%								
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии		9,88	4,03	63,92	230,92	0,12	0,20	0,07	0,17	189,50	0,00	22,50	0,65
Итого за Полдник														
Ужин														
79	Рыба тушеная в томате с овощами	60	9,45	4,60	1,90	86,50	0,070	0,96	0,07	0,06	10,70	0,00	14,47	0,34
339	Пюре картофельное	130	2,71	4,19	12,41	115,9	0,15	12,00	0,2	0,0	30,75	92,70	34,35	1,35
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,3	0,016	0	0	1,2	4,2	17	3,8	0,4
	Хлеб Пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18
504	Чай с сахаром	180	0	0	9,03	34,29	0	0	0	0	0,28	0,02	0,02	0,03
	Суммарный объем	410				23%								
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии		15,06	9,23	39,68	317,98	0,26	12,96	0,22	1,58	49,93	126,72	59,64	2,30
			15,06	9,23	39,68	317,98	0,26	12,96	0,22	1,58	49,93	126,72	59,64	2,30
Итого за Ужин														
Итого за день														
		1575	50,79	48,50	220,80	1375,59	0,76	39,77	0,64	4,04	566,00	278,10	177,78	9,56

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 2 Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe				
															8	9	10	11
Завтрак																		
116	Каша ячневая молочная	150	4,50	3,98	23,03	146,25	0,08	0,3	0,1	0,09	87,14	0,00	0,00	0,54				
395	кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	0,04	1,17	0,04	0,14	113,20	81,0	12,60	0,130				
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,022	0	0	0,32	4,0	16,6	7,0	0,18				
6	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95	0	36,40	0,004	0,07	0,039	0,01	17,60	0,00	2,3	0,06				
	Масло сливочное/ порциями/	5	0,04	3,62	0,06	33,05		0	0,025		1,1	0,95	0,15	0,01				
	Суммарный объем	365																
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии																	
Итого за Завтрак						31%												
2 Завтрак			11,28	13,16	47,11	353,71	0,15	1,56	0,18	0,56	223,04	98,55	22,05	0,92				
418	Сок фруктовый в ассортименте	100	0,50	0,10	10,10	46	0,02	2		0,15	10,5	10,5	6	2,1				
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии	100				4%												
Итого за 2 Завтрак							0,50	0,10	10,10	46	0,02	2	0,15	10,5	10,5	6	2,1	
Обед																		
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,89	1,56	1,88	25,08	0,160	3,300	0,16	0,318	12,82	13,81	9,54	0,18				
162	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,62	1,71	11,30	127,61	0,06	4,95	0,1	0,03	9,15	0,00	0,00	0,57				
360	Овощное рагу с курицей	150	7,90	7,16	10,44	125,64	0,01	19,34	0,006	1,88	8,05	82,35	11,36	1,20				
527	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0,00	0,38	0	0,00	21,00	0,00	0,00	1,13				
	Хлеб Ржаной	30	1,98	0,4	10,0	52	0,024	0	0	1,2	6	26	6	0,6				
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	0,03	0			6,00	24,9	10,50	0,27				
	Суммарный объем	540																
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии																	
Итого за Обед						42%	15,14	11,09	68,38	483,53	0,28	27,97	0,23	3,43	63,32	147,16	37,10	3,95
Полдник																		
505	кисель из свежемороженой ягод и фруктов	180	0,18	0,09	19,35	78,30	0,00	26,37	0	0,00	9,00	9,90	6,30	0,27				
609	Кондитерские изделия в ассортименте	25	1,50	1,96	14,88	104,3	0,020	0	0,02	0,01	5,8	0,0	0,0	0,42				
	Суммарный объем	205																
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии																	
Итого за Полдник						16%	1,68	2,05	34,23	182,55	0,02	26,37	0,02	0,01	14,80	9,90	6,30	0,69
Ужин																		
236	Пудинг из творога срисом	150	6,98	14,58	17,72		0,090	0,840	0,1	0,39	245,97	308,48	36,20	0,92				
136.31	Соус молочный сладкий	50	0,77	1,01	5,46	33,91	0,020	0,510	0,1	0,07	50,27	103,50	6,12	0,09				
151	Чай с сахаром, молоком	200	0,89	1,1	8,03	54,2	0,1	0,72	14,44	1,14	35,9	208,31	48,43	0,73				
	Суммарный объем	400																
	доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии																	
Итого за Ужин						8%	8,64	16,69	31,21	88,15	0,21	2,07	14,62	1,60	332,14	620,29	90,75	1,74
Итого за день			1610	37,24	43,09	191,03	1153,94	0,68	59,97	15,05	5,75	643,80	886,40	162,20	9,40			
Итого за 10 день			1601	44,89	48,25	205,32	1388,61	0,71	82,50	30,98	6,41	560,90	680,10	171,54	11,76			
Итого за 10 день			доля сут-й пот-ти в пищевых в-ах и энергии															
			ЗАВТРАК- 22%			2-ОЙ ЗАВТРАК -3%			ОБЕД 36%		ПОЛДНИК 16%		УЖИН 23%					