

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Детсад с 3 лет до 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
<b>Завтрак сад</b>														
66	Каша из пшеницы и риса молочная жидкая "Дружба"	200	6,3	10,2	26,3	224					184	174,2	34	0,5
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
27	Сыр порционный	7	1,8	1,9		24,6				72,8	37,8	3,5		0,1
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,8	4,8	22	148				184,9	136,5	21,7		0,2
<b>Завтрак второй сад</b>														
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46					7	7	4	1,4
<b>Обед сад</b>														
14	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,6	4,3	6,3	65,5				22,4	23	16,2		0,7
37	Суп крестьянский со сметаной	200	2,4	1,6	13,2	92				38,2	69,1	29,9		0,9
93,01	Гуляш из мяса	80	12,8	9,2	2,6	143,9				18,5	117,7	18,4		1,7
75	Вермишель с маслом	150	5,9	6,2	31,3	207				6,3	37,7	8,3		0,8
118	Кисель витаминизированный	200			19,6	80				9		2		
420	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	142,8								
<b>Полдник сад</b>														
402	Печенье	30	6,2	3,5	19,8	141								
133	Чай сладкий с лимоном	200			13,3	52				15,2	7,1	5,6		0,6
<b>Ужин сад</b>														
57	Рагу овощное	200	5	6,8	19,3	168				128,5	142,9	50,4		1,4
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
132	Чай с сахаром	200			13	50				11,6	4,9	4,5		0,5

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

№ 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
<b>Завтрак сад</b>														
67	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	200	6,7	11	22,6	216					190,8	201,2	46,4	0,9
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5
<b>Завтрак второй сад</b>														
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46					7	7	4	1,4
<b>Обед сад</b>														
100 515,01	Салат Мозаика	150			0,1	0,2					0,1	0,1		
42	Суп рыбный из консервов	200	8,1	2,1	13,3	120					86,3	131,2	43,5	1
115,01	Соус сметанный	30	0,5	1,4	0,9	23,1					9,8	7,7	1,5	
1 001	Рулет с яйцом	100	17,4	14,4	8,3	232,4					13,6	190,7	25,5	2,6
420	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	142,8								
122	Компот из сухофруктов	200	1		27	108					41,1	29,2	23	0,7
<b>Полдник сад</b>														
133	Чай сладкий с лимоном	200			13,3	52					15,2	7,1	5,6	0,6
409	Вафли	30	0,9	1	23,3	103,5								
<b>Ужин сад</b>														
403	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,5	1,7	11,1	65,6								
80	Запеканка творожная с изюмом	200	28,3	19,4	23,6	388					328	411,3	48,3	1,2
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: сад

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

№ 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
<b>Завтрак сад</b>														
1 008	каша пшеничная	200	7	9,2	29,3	228,6					185,8	157,3	25,2	0,5
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
27	Сыр порционный	7	1,8	1,9		24,6				72,8	37,8	3,5		0,1
117	Какао-напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,4	170				221,1	185,4	31,8		0,7
<b>Завтрак второй сад</b>														
140	Яблоки	100	0,4	0,4	10,1	45				16,5				0,2
<b>Обед сад</b>														
26,01	Сельдь с луком с растительным маслом	60	7,4	7,2	1,2	99,6				38,2	122,7	18,9		0,6
35	Суп гороховый	200	5,7	0,5	16,1	102				47,8	83,6	37,2		2,1
94	Жаркое по-домашнему	230	12,2	12,5	22,3	280,6				33,5	195,8	53,3		2,7
122	Компот из сухофруктов	200	1		27	108				41,1	29,2	23		0,7
420	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	142,8								
<b>Полдник сад</b>														
120	Кисломолочный напиток с сахаром	100	2,7	3,2	7	69				116,5	92,2	13,6		0,1
402	Печенье	30	6,2	3,5	19,8	141								
<b>Ужин сад</b>														
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
4	Икра кабачковая для детского питания	30	0,6	2,7	2,3	35,7				12,3	11,1	4,5		0,2
77	Омлет натуральный	100	7,9	9,1	3,2	125				100,8	151,5	14,4		1,3
132	Чай с сахаром	200			13	50				11,6	4,9	4,5		0,5

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

№ 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
<b>Завтрак сад</b>														
68	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,8	10,4	25,9	224					185,9	182	37,2	0,7
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5
<b>Завтрак второй сад</b>														
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46					7	7	4	1,4
<b>Обед сад</b>														
19	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком с р/м	60	0,6	4,3	2,3	56,6					10,9	20,1	9,8	0,5
43	Суп с клёцками на курином бульоне	200	5,1	1,7	16,9	114					35,2	306,9	32,2	1
108	Курица отварная	80	17,8	11,4		185,6					13,5	114,7	14,6	1
56	Пюре картофельное	150	3,3	4,7	8	124,5					55,1	82	23,3	0,7
123	Компот из конс. фруктов	200	0,2	0,1	17,4	70					7,5	6,6	6,2	0,3
420	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	142,8								
<b>Полдник сад</b>														
412	Пряник	30	1,9	2,2	21,1	111								
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5
<b>Ужин сад</b>														
415	Варенье витаминизированное	15	0,2	0,1	20,2	77,9								
63	Запеканка рисовая с изюмом	200	7,8	8,4	51,1	318					142,7	192,2	43	1,2
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: сад

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: детсад

№ 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
<b>Завтрак сад</b>														
70,02	Каша манная молочная жидкая	200	6,1	10,1	31,7	242,6					190,8	177,2	33,9	0,6
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
27	Сыр порционный	10	2,6	2,7		35,2				104	54	5		0,1
132	Чай с сахаром	200			13	50				11,6	4,9	4,5		0,5
<b>Завтрак второй сад</b>														
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46					7	7	4	1,4
<b>Обед сад</b>														
1 006	салат из свеклы с чесноком	60	0,8	6	4,5	75,3				18,8	22	11,2		0,7
28	Борщ на мясном бульоне	200	3	1,7	6,5	64,4								
86	Котлеты рыбные любительские	80	17,9	2,5	4,8	109,6				49,5	209	22,9		0,5
58	Рис отварной с овощами	150	3,4	5,5	25,5	189				6,5	62	22,9		0,6
118	Кисель витаминизированный	200			19,6	80				9		2		
420	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	142,8								
<b>Полдник сад</b>														
190 117	крендель сахарный	60	4,9	9,1	38,4	254,7						0,1		
127	Молоко стерилизованное	200	2,8	3,2	4,1	56				121	91	14		0,1
<b>Ужин сад</b>														
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
132	Чай с сахаром	200			13	50				11,6	4,9	4,5		0,5
76	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	200	14,3	14,7	39	362				294	195,3	24		1,4

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: детсад

№ 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
<b>Завтрак сад</b>														
70,03	каша рисовая	200	6,5	17,8	68,1	458,4					517,3	480,6	91,9	1,5
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
27	Сыр порционный	5	1,3	1,3		17,6					52	27	2,5	0,1
411	Зефир	30	0,3		24,5	93								
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5
<b>Завтрак второй сад</b>														
140	Яблоки	100	0,4	0,4	10,1	45					16,5			0,2
<b>Обед сад</b>														
100 543	Салат из зелёного горошка с раст. маслом	60				142,9					0,1			
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	3,4	1,9	12,2	94					42,6	142,9	29	0,9
93	Гуляш из отварного мяса в мол.-смет. соусе	80	10,5	7,5	2,2	118,4					15,3	96,9	15,1	1,4
65	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	7,2	41,2	270					14,2	202,6	135,3	4,5
122	Компот из сухофруктов	200	1		27	108					41,1	29,2	23	0,7
420	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	142,8								
<b>Полдник сад</b>														
139,02	рогалик с повидлом	60	15	17,7	33,5	351,6					28,2	46,7	9,4	0,8
119	Кисломолочный напиток	200	2,8	3,2	4,1	59					120	95	14	0,1
<b>Итого за Полдник сад</b>			17,8	20,9	37,6	410,6					148,2	141,7	23,4	0,9
<b>Ужин сад</b>														
33	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9	20,6	188					106	120,8	23,3	0,5
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: детсад

№ 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
<b>Завтрак сад</b>														
68,01	Каша кукурузная молочная жидкая	200	6,8	10,4	25,9	224					185,9	182	37,2	0,7
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5
401	Масло сливочное	5		3,6	0,1	33,1								
<b>Завтрак второй сад</b>														
130	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46					7	7	4	1,4
<b>Итого за Завтрак второй сад</b>			0,5	0,1	10,1	46					7	7	4	1,4
<b>Обед сад</b>														
11	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	60	1	4,3	2,9	54,5					27,9	20,2	11,3	0,4
44	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200	3,7	1,7	10,2	72					48,2	141,6	26	1
110,01	Суфле рыбное	80	16,7	14,3	3,5	189,6					45,5	89,8	17,6	1,1
58	Рис отварной с овощами	150	3,4	5,5	25,5	189					6,5	62	22,9	0,6
122	Компот из сухофруктов	200	1		27	108					41,1	29,2	23	0,7
420	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,2	142,8								
<b>Полдник сад</b>														
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5
402	Печенье	60	12,3	6,9	39,6	282								
<b>Итого за Полдник сад</b>			12,3	6,9	52,6	332					11,6	4,9	4,5	0,5
<b>Ужин сад</b>														
82	Суфле творожное	180	25,7	16,1	22,1	347,4					253,3	348,9	35,5	1,2
403	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,4								
132	Чай с сахаром	200			13	50					11,6	4,9	4,5	0,5
420	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,7	47,6								







