

Согласовано:

МДОУ «ДС «Чебурашка»»

Л.А.Бондарь /Л.А.Бондарь/

2025г.



Утверждаю:

ИП Розенбах Е.О.

Е.О.Розенбах /Е.О.Розенбах/

2025г.



**Основное двухнедельное меню горячего
питания в дошкольных учреждениях с
круглосуточным пребыванием детей
в возрасте 3-6 лет
Сезон: Осень-Зима-Весна-Лето**

*Разработано согласно сборнику рецептур, на
продукцию питания детей в дошкольных
образовательных организациях.*

Под редакцией: М.П. Могильного, В.А. Тутельян,

Дели Плюс, 2016г.

г. Качканар

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рецепт: Д/с 3-7 л/24ч, г.Ханкара

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ п/п	Пример блюда, 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														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,74	3,26	12,24	102		0,54	22,44			93,1		0,49
3	Булочка с повидлом 20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,06
178	Чай с молоком	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
Итого за Завтрак			6,47	6,96	45,11	278,09	0,12	1,93			242,91		36,64	
3-й завтрак														
185	Сыр, фрукты и ягоды	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 3-й завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
16	Рисовый суп с курицей и овощами	180	3,88	3,53	33,19	151,61	0,08	11,08		0,13	9,46	47,11	16,45	0,61
174	Салат из овощей	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
188	Пюре из бобовых с маслом	130	11,52	5,66	27,44	210,48	0,25		24,77		95,67	255,76		
196	Компот из яблок	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			27,06	25,71	125,54	815,13		12,04	42,21	0,13	139,32	23	37,7	1
Полдник														
185	Молоко кипяченое	180	5,04	5,76	8,46	104,4		2,47						0,2
Итого за Полдник			5,04	5,76	8,46	104,4	0,07	2,47			227,52			
Ужин														
194	Супет натуральный	150	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
176	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
180	Шанкис с наливкой	50	4,13	3,77	24,71	149,63			4,07			42,63		0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Ужин			18,29	25,74	66,87	516,81		0,31	4,07		105,88		37,09	
2 ужин														
143	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Васли Артек	30	1,47	8,18	18,14	152,64								
Итого за 2 ужин			4,37	10,68	22,14	202,64		0,7	20		120		14	
Итого за день			62,13	75,03	290,08	2008,51		35,45	109,64	0,13	14	977,78	8	19,76

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Д/с 3-7 л/24ч. г.Качканар

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	170	4,11	4,79	21,79	193,22				0,08	6	25,74	14	0,17
295	Чай "Смородина"	200	0,23	0,03	17,78	72,22		11,88			15,78	4,89	2,67	0,4
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			6,76	12,87	55,7	411,94	0,16	11,88		0,08	61,62	40	16,07	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75	Икра свекольная в/у	50	1,18	3,83	6,25	63,43		4,68		0,08	16,58	21,18	9,5	0,58
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	180	5,27	3,41	14,91	95,55	0,03	5,19		0,07	6,09	19,87	8,39	0,29
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			28,32	34,19	139,69	934,94		12,17		0,85	68,87	97	194,28	1
Полдник														
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,16	35,27	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
Итого за Полдник			0,68	0,16	35,27	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
Ужин														
	Котлета "Дружба"	70	10,22	15,12	9,73	140,7	0,06	0,7	18,42		25,9	123,65		
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
330	Соус белый основной	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Ужин			16,95	20,28	58,4	460,68		0,78	25,18		40,65		8,93	
2 ужин														
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Печенье весовое	20	1,3	2,36	5,32	87,2								
Итого за 2 ужин			4,2	4,86	9,32	137,2		0,7	20		120		14	
Итого за день			57,71	73,16	317,98	2182,56		46,13	47,18	1,69	11	599,84	25	15,1

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Д/с 3-7 л/24ч. г.Качканар

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ 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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92								0,75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13
15	Сыр (порциями)	10	2,64	2,66		34,36		0,1	21		100	60	5,5	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Завтрак			17,93	16,89	78,19	434,29	0,23	1,43			325,81		26,82	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники_	180	0,13	0,07	17,57	68,65								0,56
Итого за 2-ой завтрак			0,13	0,07	17,57	68,65					30,08	16	21,33	
Обед														
75	Икра морковная_в/у	50	0,7	1,95	5,25	37,55		8,38		0,28		34,2		0,63
01,06	Суп картофельный с крупой "Геркулес"_в/у	180	1,37	1,87	8,39	59,37	0,07	5,71			321,33	38,75	15,77	0,61
	Суфле из печени с рисом_	70	14,64	11,08	2,68	187,11	0,21	8,96	5,6		20,02	273,84	25,48	28
312	Пюре картофельное_в/у	80	1,66	2,72	25,98	121,34	0,1	13,66		0,06	6,82	39,68	15,74	0,64
139	Капуста тушенная_в/у	50	3,56	3,56	9,71	63,06		0,26		0,01	0,96	1,85	0,76	0,04
352	Кисель "Витошка"_	200	0,11	0,04	24	95	0,31			2,34	60			
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			25,08	21,74	99,49	675,63	0,82	37,01		2,69	370,44		88,06	
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,75						0,23
Итого за Полдник			5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,75			252,8			
Ужин														
501	Запеканка из творога с печеньем_	150	23,64	30,02	25,47	239,67		0,41	58,42			193,39		0,57
335	Соус фруктовый_	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Ужин			26,12	30,42	96,13	535,63	0,09	1,89		0,36	204,17		52,47	
2 ужин														
449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Пряник	30	1,44	0,84	12,9	105								
Итого за 2 ужин			4,34	3,34	16,9	155		0,7	20		120		14	
Итого за день			79,2	78,86	317,68	1985,2		43,78	237,02	3,05	60	843,67		34,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Д/с 3-7 л/24ч. г.Качканар

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 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	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	180	5,67	4,68	28,71	180								
378	Чай с молоком_	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			9,5	14,33	62,53	417,51	0,17	1,33			171,06		20,21	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
622	Зеленый горошек с луком_	50	2,36	2,36	6,27	55,45	0,01	8,27		0,04	10,64	3,1	1,05	0,73
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,61
234	Биточки рыбные из кеты_	70	7,7	10,99	7,56	174,3		0,45	11,51			77,28		
304	Рис отварной_	130	3,09	5,75	25,31	186,16	0,03				1,2	54,11	14,5	0,48
330	Соус белый основной_	20	0,28	1	1,18	14,82		0,02	6,76		5,46	4,56	0,2	0,02
388	Компот из ягод (заморозка)_	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			18,27	24,14	108,88	760,84		14,61	20,07	0,36	77,5		55,61	
Полдник														
389	Соки фруктовые и ягодные	200	1	0,2	24,4	101,6	0,07	20			14	64	24	1
Итого за Полдник			1	0,2	24,4	101,6	0,07	20			14	64	24	1
Ужин														
284,06	Запеканка (рулет) картофельная с филе куриным_в/у	150	12,74	12,53	10,94	227,91	0,15	2,86	12		25,49	169,89		
326	Соус молочный_	30	0,63	1,59	2,13	25,14	0,03	0,12	8,64		19,77	15,27	2,82	0,06
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,21	9,25	42,8								0,08
Итого за Ужин			16,82	14,69	51,73	427,85		3,06	20,64		53,48		16,05	
2 ужин														
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Вафли Артек_	30	1,47	8,18	18,14	152,64								
Итого за 2 ужин			4,37	10,68	22,14	202,64		0,7	20		120		14	
Итого за день			50,76	64,84	289,28	2004,44		59,7	70,71	0,76		337,75		10,95

Зимнее меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

ацион: Д/с 3-7 л/24ч. г.Качканар

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ п.п.	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														
3,04	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)_	170	4,31	4,99	20,87	145,41	0,06			0,34	96,61	125,96	84,55	0,77
82	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,76	150,8		0,52						1,09
05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
того за Завтрак			14,58	16,89	61,83	457,21		0,63		0,34	347,58		94,01	
2-ой завтрак														
88	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
того за 2-ой завтрак			0,61	0,14	31,73	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
Обед														
10	Суп крестьянский с крупой и сметаной_в/у	180	2,7	10,08	18	177,3	0,02	14,4			25,83	24,17	10,21	0,41
15	Котлета "Ассорти"_	70	3,26	3,14	0,57	43,86		0,18	3,12		1	2,09	2	0,37
09	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
26	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
49	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
того за Обед			14,02	18,74	92,51	644,64		16,88	3,12	0,06	48,42		22,38	
Ужин														
67	Тефтели рыбные_	70	7,83	3,28	9,1	99,18	0,13	2,1	12,95		27,65	91,27	7,57	0,7
12	Пюре картофельное_в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	64,48	25,58	1,04
76	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
того за Ужин			15,12	10,46	79,93	454,36	0,37	25,06	32,95	0,1	163,81	248,55	55,88	2,64
того за день			44,33	46,23	266	1685,63		43,11	96,87	0,82	1	541,64	2	7,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Д/с 3-7 л/24ч. г.Качканар

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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
Завтрак														
173	Каша молочная Геркулес	170	14,37	18,2	55,45	337,79								
378	Чай с молоком	200	1,41	1,6	17,69	91,01	0,04	1,33	10		126,61	92,8	15,41	0,41
3,05	Бутерброд с сыром 20/10	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			22,28	28,5	87,34	589,8	0,08	1,44			267,3		25,38	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной в/у	180	5,27	3,41	14,91	95,55	0,03	5,19		0,07	6,09	19,87	8,39	0,29
274	Зразы рубленые	70	8,2	15,9	11,62	222,04	0,07	0,92	17,44		28,21	87,01	12,67	0,49
171	Каша гречневая рассыпчатая (2 вариант)	130	9,05	7,55	49,06	300,44				0,64		238,62		5,38
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
348	Компот из изюма	180	0,42	0,1	29,81	118,8					14		8	
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			26,18	28,52	130,36	865,95		7,07	17,44	0,75	57,6	23	190,99	1
Полдник														
388	Компот из ягод (заморозка)	200	0,68	0,16	35,27	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
Итого за Полдник			0,68	0,16	35,27	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
Ужин														
284	Омлет натуральный	150	12,47	21,71	17,55	259,18	0,12	0,25			89,73	196,55	14,03	2,33
428,01	Булочка Малютка	50	4,39	1,69	28	147					1			
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Ужин			18,55	23,66	70,16	514,18		0,31			95,7		22,95	
2 ужин														
43 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Пряник	40	1,92	1,12	17,2	140								
Итого за 2 ужин			4,82	3,62	21,2	190		0,7	20		120		14	
Итого за день			73,31	85,26	363,93	2397,73		30,12	108,44	1,51	15	863,69	8	15,99

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Д/с 3-7 л/24ч. г.Качканар

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 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	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
181	Каша из манной крупы	170	14,92	20,72	55,55	208,15	0,07	0,92	45,93		106,15	93,57	16,07	0,41
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
1,04	Бутерброды с маслом 20/10	20/10	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			17,43	28,83	86,69	414,65	0,2	0,94	45,93		150,6	96,37	22,28	1,51
2-ой завтрак														
389	Соки фруктовые и ягодные	180	0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Итого за 2-ой завтрак			0,9	0,18	21,96	91,44	0,06	18			12,6	57,6	21,6	0,9
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной_в/у	180	1,19	3,38	13,34	88,49	0,02	5,29			24,59	27	12,92	0,61
15	Котлета "Ассорти"	70	3,26	3,14	0,57	43,86		0,18	3,12		1	2,09	2	0,37
309	Макаронные изделия отварные	130	4,76	3,9	22,88	197,16						27,09		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			12,51	12,04	87,85	555,83		7,77		0,06	47,18		25,09	
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,75						0,23
Итого за Полдник			5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,75			252,8			
Ужин														
173	Каша вязкая молочная из пшена_	150	7,25	8,81	32,68	221,51								
295	Чай "Смородина"	200	0,23	0,03	17,78	72,22		11,88			15,78	4,89	2,67	0,4
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
106	Ватрушка с повидлом_	50	39,2	14,9	330,4	1614,7		33,1		0,6		36,6		7,2
Итого за Ужин			48,28	23,94	390,46	1956,43	0,24	45,02		0,6	78,86		41,39	
2 ужин														
449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Печенье весовое_	20	1,3	2,36	5,32	87,2								
Итого за 2 ужин			4,2	4,86	9,32	137,2		0,7	20		120		14	
Итого за день			88,92	76,25	605,68	3271,55	0,82	75,18	69,05	0,66	662,04	344,48	124,36	12,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Д/с 3-7 л/24ч. г.Качканар

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная пшеничная_	170	5,36	4,42	27,12	170								
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,97	101,01	0,06	1,29			125,78	90	14	0,13
2	Бутерброд с повидлом_20/10	20/10	1,32	2,1	15,18	85,08	0,02*	0,06	10,92		5,46	12,42	3,06	12,06
Итого за Завтрак			9,85	9,2	58,27	356,09	0,08	1,35			131,24		17,06	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
75,03	Свекла отварная_в/у	50	0,65	0,05	3,4	37,55		8,4		0,3		34,2		0,65
101	Суп картофельный с пшеном_в/у	180	1,54	1,96	14,24	108	0,06	5,7			321,33	38,76	15,77	0,61
235	Суфле из рыбы (минтай) с рисом паровое	70	2	5	6,51	113,02		0,7	8,4	0,52		129,01		0,6
312	Пюре картофельное_в/у	130	2,7	4,42	42,22	197,18	0,16	22,2		0,1	11,08	64,48	25,58	1,04
352	Кисель "Витошка"__	180	0,1	0,04	21,6	85,5	0,28			2,11	54			
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
Итого за Обед			10,03	11,99	111,45	653,45	0,68	37,04		3,03	390,13		93,31	
Полдник														
385	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116		2,75						0,23
Итого за Полдник			5,6	6,4	9,4	116	0,08	2,75			252,8			
Ужин														
291,01	Плов с куриным филе_в/у*	150	14,61	16,89	46,59	375,54	0,08	4,51	14,61		34,74	131,49		
377	Чай с лимоном_	200	0,23	0,03	15,46	62,8		2,72			13,72	4,26	2,31	0,37
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,8	24	0,02	0,02			2,54		3,66	0,26
	Хлеб ржаной	15	0,72	0,16	6,94	32,1								0,06
Итого за Ужин			16,36	17,18	73,79	494,44		7,25	14,61		51,45		6,6	
2 ужин														
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Вафли Артек_	30	1,47	8,18	18,14	152,64								
Итого за 2 ужин			4,37	10,68	22,14	202,64		0,7	20		120		14	
Итого за день			47,01	56,25	294,65	1916,62		69,09	170,93	3,43	54	316,62		21,15

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Д/с 3-7 л/24ч. г.Качканар

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,74	3,26	12,24	102		0,54	22,44			93,1		0,49
382	Какао с молоком	200	3,77	3,2	26,76	150,8		0,52						1,09
1,07	Бутерброды с маслом 20/5	20/5	2,42	8,05	16,13	146,5	0,13				44,45		4,8	0,82
Итого за Завтрак			9,93	14,51	55,13	399,3	0,21	1,06			267,06		22,97	
2-ой завтрак														
54,9	Компот из клубники	180	0,13	0,07	17,57	68,65								0,56
Итого за 2-ой завтрак			0,13	0,07	17,57	68,65					30,08	16	21,33	
Обед														
108	Суп картофельный с клецками в/у	180	2,56	3,31	13,54	103,86	0,07	4,14	15,16		24,05	52,01	18,25	0,85
13 452	Жаркое по-домашнему (с филе куриным) в/у	200	31,2	34,4	55,4	696		21,4		0,32	11	108,64	28	2,6
388	Компот из ягод (заморозка)	180	0,61	0,14	31,74	129,42		0,54	1,8	0,32	14,4	14,94	18,36	0,54
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			37,41	38,37	124,16	1041,48		26,12	16,96	0,64	106,03	238	89,05	4
Полдник														
348	Компот из изюма	200	0,47	0,11	33,12	132					16		8	
Итого за Полдник			0,47	0,11	33,12	132						26		1
Ужин														
501	Запеканка из творога с печеньем	150	23,64	30,02	25,47	239,67		0,41	58,42			193,39		0,57
335	Соус фруктовый	40	0,2	0,04	25,8	104,16		0,84			7,24	5,36	0,88	0,04
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,16	35,26	143,8		0,6	2	0,36	16	16,6	20,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,2	96	0,08	0,08			10,16		14,64	1,04
Итого за Ужин			27,72	30,62	105,73	583,63	0,13	1,93		0,36	209,25		59,79	
2 ужин														
3 449	Кисломолочный напиток	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
	Пряник	30	1,44	0,84	12,9	105								
Итого за 2 ужин			4,34	3,34	16,9	155		0,7	20		120		14	
Итого за день			80	87,02	352,61	2380,06		29,81	119,82	1	27	574,04	36	9,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Д/с 3-7 л/24ч. г.Качканар

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ 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
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная ячневая_	170	10,52	11,35	52,62	250,92								0,75
376	Чай с сахаром	200	0,09	0,06	15,01	60		0,02				2,8	1,41	0,28
3,05	Бутерброд с сыром 20/10_	20/10	6,5	8,7	14,2	161	0,04	0,11	59		139,2	96	9,46	0,49
Итого за Завтрак			17,11	20,11	81,83	471,92	0,17	0,13			234,15		10,87	
2-ой завтрак														
	Фрукт свежий*	1	0,8	0,8	19,6	94		20		0,4		22		4,4
Итого за 2-ой завтрак			0,8	0,8	19,6	94	0,06	20		0,4	32		18	
Обед														
	Икра кабачковая_тк	50	0,95	4,45	3,85	59,5	0,03	3,5		1,55	20,5	18,5	7,5	0,35
102	Суп картофельный с бобовыми_в/у	180	3,6	6,48	33,12	155,52		8,28		0,17		61,56		1,45
371	Гренки_	20	2,4	0,4	12,6	63								
268	Котлеты, биточки, шницели (свинина)_	70	9,52	17,78	18,41	249,2					5		11	0,56
205	Рис с овощами_в/у	130	4,49	5,19	24,73	163,28	0,07	2,35			16,81	44,1		
326	Соус красный основной	20	0,2	1,04	1,48	16,92		0,92		0,04	1,32	1,44	1,24	0,06
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,06	0,06	26,1	97,2		1,34		0,02	2,04	1,4	1,14	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,44	0,32	13,88	64,2								0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	48	0,04	0,04			5,08		7,32	0,52
Итого за Обед			24,26	35,92	143,77	916,82		16,43		1,78	88,1	97	48,48	1
Ужин														
140,96	Суп картофельный с рыбой (минтай)_в/у	180	8,96	5,58	24,17	184,22		6,59				50,76		1,19
295	Чай "Смородина"_	200	0,23	0,03	17,78	72,22		11,88			15,78	4,89	2,67	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,4	72	0,06	0,06			7,62		10,98	0,78
410,04	Шанежка с картофелем_в/у	50	6,15	3,65	19,45	134,67		0,03	22,67			60,13		0,6
43 449	Кисломолочный напиток_	100	2,9	2,5	4	50	0,04	0,7	20		120	90	14	0,1
Итого за Ужин			20,64	12,06	79,8	513,11	0,29	19,26			258,05		62,57	
Итого за день			62,81	68,89	325	1995,85		55,82	101,67	2,18	5	453,58	11	12,33
Среднее за период			64,62	71,18	342,29	2182,82	0,92	48,82		1,52	710,59	58	187,2	1
Итого за период			646,18	711,79	3422,89	21828,15	9,24	488,19		15,23	7105,9	576	1872	9

Составил

Калькулятор4

Утвердил



Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
6 (шесть) листов

Подпись

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061631

Владелец Бондарь Лариса Александровна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025