



«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ

«ДС №2 «Золотой ключик»

Ю.С. Поветкина

2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

на летне-осенний период

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад №2 «Золотой ключик» города Евпатории Республики Крым»

Ясли-сад

**Примерное цикличное меню**

**Рацион: Ясли**

**День: понедельник**

**Сезон: лето -осень**

**Неделя: 1**

**Возрастная категория: ясли 1 - 3**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энерге- тическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
92	суп молочный с крупой(манная)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
1	Бутерброд м .сливочным	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
397	Чай с сахаром	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>11</b>	<b>35</b>	<b>273</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>217</b>	<b>40</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Сок фруктовый	150			19	79			1	30		180	135	21	
<b>Итого за Завтрак2</b>					<b>19</b>	<b>79</b>			<b>1</b>	<b>30</b>		<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	
<b>Обед</b>															
13	Салат из свежей капусты	30		1	2	21			2			5	7	4	
57	Борщ с фасолью и картофелем	180	1	2	10	82			8			36	43	21	1
258	Котлета из говядины	60	6	5	8	116			1	24		110	69	12	
165	Каша рассыпчатая пшеничная	110	4	3	20	201				14		11		9	3
372	Компот из свежих плодов	150			18	73			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>15</b>	<b>11</b>	<b>89</b>	<b>604</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>0</b>	<b>173</b>	<b>122</b>	<b>61</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>															
215	Омлет натуральный	50	4	9	1	80				115		36	81	6	1
514	Хлеб пшеничный	20	1		8	43								2,8	
22	Помидор св.	40	1	3	5	52			1			7	23	8	
393	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			8	34			2			13	4	2	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>209</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>115</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>108</b>	<b>19</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29</b>	<b>34</b>	<b>165</b>	<b>1165</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>249</b>	<b>0</b>	<b>649</b>	<b>582</b>	<b>141</b>	<b>6</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: лето -осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
93	Суп молочный с макаронными	150	4	4	14	111			1	23		128	104	16	
3	Бутерброд с маслом слив.	20/5	3	5	10	93				25		6	18	6	
394	Какао с молоком	150	3	2	11	77			1	18		112	83	14	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>11</b>	<b>35</b>	<b>281</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>246</b>	<b>205</b>	<b>36</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>															
368	Фрукты	100	1		21	88			56			32	21	12	
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>		<b>21</b>	<b>88</b>			<b>56</b>			<b>32</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>															
10	Огурец свежий	40	1	2	3	33			4			9	24	8	
65	Суп картофельный с крупой	180	1	3	8	97			5			40	78	28	1
258	Запеканка картофельная с печенью	130	6	2	6	83			2	20		339	118	29	1
	Кнели куриные,картоф.пюре	180	5	2	4	74			2						
380	Кисель из св.фруктов	150	1		11	89			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								10,5	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								4,2	
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>9</b>	<b>56</b>	<b>487</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>399</b>	<b>223</b>	<b>83</b>	<b>3</b>
<b>Полдник</b>															
314	Сырники с морковью и сгуц. Молоком	100	4	10	33	138				55		95	133	36,000	1
401	Чай с молоком	150	4	4	6	76				30		180	135	21,000	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>214</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>275</b>	<b>268</b>	<b>57</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37</b>	<b>34</b>	<b>151</b>	<b>1070</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>171</b>	<b>0</b>	<b>952</b>	<b>717</b>	<b>188</b>	<b>4</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
94	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4	4	16	128			1	23		119	103	17	
1	Бутерброд с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
395	Кофейный напиток со сгущ. молоком	150	2	2	11	70			1	15		94	68	11	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>11</b>	<b>36</b>	<b>283</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>219</b>	<b>189</b>	<b>34</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Фрукты	100			19	79			15			16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак2</b>					<b>19</b>	<b>79</b>			<b>15</b>			<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>															
52	Салат из свеклы	40	1	2	5	40			3			18	10	5	
77	Рассольник Ленинградский	180	1	2	14	84			7			21	58	21	1
137	Мясо, туш. с овощами в соусе	140	8	10	10	104				5		10	34	6	
373	Компот из сухих фруктов	150	1		25	75						24	19	13	
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>15</b>	<b>14</b>	<b>78</b>	<b>414</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>73</b>	<b>121</b>	<b>57</b>	<b>1</b>
<b>Полдник</b>															
458	Булочка домашняя	50	10	11	22	221				56		111	161	18	1
401	Чай с сахаром	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>14</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>297</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>86</b>	<b>0</b>	<b>291</b>	<b>296</b>	<b>39</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37</b>	<b>40</b>	<b>161</b>	<b>1073</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>28</b>	<b>154</b>	<b>0</b>	<b>599</b>	<b>617</b>	<b>139</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ порц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
94	Суп молочный с рисом	150	3	3	12	99			1	29		124	108	18	
1	Бутерброд с слив.маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
397	Какао с молоком	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>11</b>	<b>34</b>	<b>273</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>245</b>	<b>222</b>	<b>41</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>															
368	Сок	150	2		14	64	1		15			11	48	18	1
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2</b>		<b>14</b>	<b>64</b>	<b>1</b>		<b>15</b>			<b>11</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>															
15	Огурец свежий	30	1	2	5	46			3			17	19	10	1
58	Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	8	88			7			29	52	24	1
255	Шницель рыбный натуральный	60	6	5	6	81				5		10	34	6	
321	Картофельное пюре	110	2	4	12	143						23	44	31	
372	Компот из свежих фруктов	150			26	107			1			8	5	2	
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>14</b>	<b>15</b>	<b>81</b>	<b>576</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>87</b>	<b>154</b>	<b>85</b>	<b>2</b>
<b>Полдник</b>															
206	Макароны отварные с сыром	110	5	8	12	74				138		43	97	7	1
401	Чай с сахаром и лимоном	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>168</b>	<b>0</b>	<b>223</b>	<b>232</b>	<b>28</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33</b>	<b>38</b>	<b>147</b>	<b>1063</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>29</b>	<b>245</b>	<b>0</b>	<b>566</b>	<b>656</b>	<b>172</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
90	Суп молочный с пшеном	150	3	3	11	93			1	24		127	105	17	
3	Бутерброд с маслом	20/5	2	5	9	85				31		64	52	9	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70			1	15		94	68	11	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>10</b>	<b>31</b>	<b>248</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>285</b>	<b>225</b>	<b>37</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>															
368	Фрукты	100	2		14	64	1		15			16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>64</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>															
52	Помидор свежий	30		2	3	31			4			9	24	8	
78	Суп картофельный вегетарианский	180	1	3	15	95			14	6		52	57	27	1
259	Плов из птицы	130	6	6	12	130				20		78	56	9	1
398	Напиток из шиповника	150			21	85						24	12	5	1
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>11</b>	<b>11</b>	<b>75</b>	<b>452</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>163</b>	<b>149</b>	<b>61</b>	<b>3</b>
<b>Полдник</b>															
240	Пудинг из творога с яблоком	100	9	10	15	109			1	78		108	157	17	1
354	Соус сметанный	20		1	1	15									
401	Кефир	150	4	3	6	76			1	30		180	135	21	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>300</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>21</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>33</b>	<b>37</b>	<b>142</b>	<b>1068</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>36</b>	<b>126</b>	<b>0</b>	<b>644</b>	<b>520</b>	<b>128</b>	<b>5</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
94	Суп молочный с крупой (ячневая)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
1	Бутерброды с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
395	Чай с сахаром и лимоном	150	2	2	11	70			1	15		94	68	11	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>10</b>	<b>33</b>	<b>254</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>63</b>	<b>0</b>	<b>219</b>	<b>189</b>	<b>34</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150			19	79	1		15			11	48	18	1
<b>Итого за Завтрак2</b>					<b>19</b>	<b>79</b>	<b>1</b>		<b>15</b>			<b>11</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>															
19	Салат из свежей капусты	40	1	2	7	34			14			18	10	5	
82	Борщ с картофелем	180	1	2	14	84			6			21	58	21	1
298	Жаркое по -домашнему	160	8	10	18	191			15	3		10	40	7	38
372	Кисель из сежих плодов	150													
513	Хлеб ржаной	30	2		13	57				11		40	42	5	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>14</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>420</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>14</b>	<b>0</b>	<b>89</b>	<b>150</b>	<b>42</b>	<b>39</b>
<b>Полдник</b>															
233	Булочка ванильная	фев.00	9	8	36	245			1	38		97	133	20	1
401	Кефир	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>13</b>	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>321</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>277</b>	<b>268</b>	<b>41</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34</b>	<b>36</b>	<b>157</b>	<b>1074</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>54</b>	<b>145</b>	<b>0</b>	<b>596</b>	<b>655</b>	<b>135</b>	<b>41</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1-3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
94	Суп молочный с крупой ( гречневой)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
3	Бутерброд с маслом слив. с сыром	20/5/5	3	5	10	93				25		6	18	6	
392	Кофейный напиток с молоком	150			7	28						8	2	1	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>6</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>220</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>133</b>	<b>123</b>	<b>24</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>															
371	Фрукты	100	2		14	64			56			32	21	12	
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2</b>		<b>14</b>	<b>64</b>			<b>56</b>			<b>32</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	
<b>Обед</b>															
29	Салат из свеклы	40		3	1	26			2			9	11	5	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2	4	10	95			5			40	78	28	1
258	Кнели куриные	60	9	6	9	120			3	19		411	141	34	1
321	Пюре картофельное	110	1	4	14	80			13	20		461	68	26	1
381	Компот из сухих плодов	150			16	79			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>17</b>	<b>74</b>	<b>511</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24</b>	<b>39</b>	<b>0</b>	<b>932</b>	<b>301</b>	<b>108</b>	<b>4</b>
<b>Полдник</b>															
211	Запеканка из макарон с творогом со	100/20	1	5	17	150								10	
401	Чай с молоком	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>5</b>	<b>9</b>	<b>23</b>	<b>226</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>180</b>	<b>135</b>	<b>31</b>	<b>0</b>
<b>Итого за день</b>			<b>29</b>	<b>34</b>	<b>141</b>	<b>1021</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>82</b>	<b>117</b>	<b>0</b>	<b>1277</b>	<b>580</b>	<b>175</b>	<b>4</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ пп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Са	Р	Мо	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
94	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	3	4	13	99			1	46		34	118	49	2
1	Бутерброды с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
395	Кофей.напит.с молоком сгущ.	150	2	2	11	70			1	18		112	83	14	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>7</b>	<b>11</b>	<b>33</b>	<b>254</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>89</b>	<b>0</b>	<b>152</b>	<b>219</b>	<b>69</b>	<b>2</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Фрукты	150			19	79	1		15			11	48	18	1
<b>Итого за Завтрак2</b>					<b>19</b>	<b>79</b>	<b>1</b>		<b>15</b>			<b>11</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>															
20	Помидор св.	40	1	2	3	34			4			9	24	8	
81	Суп картофельный с макаронными	180	2	4	10	85			5			40	110	31	1
276	Фрикадельки из говядины	60	12	4	12	169									
	Каша гречневая	110													
398	Компот из свежих фруктов	150			21	85						24	12	5	1
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>19</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>484</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>73</b>	<b>146</b>	<b>56</b>	<b>2</b>
<b>Полдник</b>															
221	Пирожок печеный (заводской)	80	3	10	14	200								16	1
401	уктовый	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>6</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>357</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>138</b>	<b>0</b>	<b>61</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>32</b>	<b>36</b>	<b>162</b>	<b>1174</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>232</b>	<b>0</b>	<b>310</b>	<b>544</b>	<b>164</b>	<b>7</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: лето-осень

2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
94	Суп молочный с крупой(геркулес)	150	4	4	15	128			1	23		119	103	17	
3	Бутерброды с маслом сливочным, сыр	20/5	3	5	10	93				31		64	52	9	
397	Какао с молоком	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>12</b>	<b>38</b>	<b>310</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>298</b>	<b>251</b>	<b>43</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>															
368	Сок	150	2		14	64			10			16	11	9	2
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2</b>		<b>14</b>	<b>64</b>			<b>10</b>			<b>16</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>															
17	Помидор св.	40	1	2	3	40			4			7	23	8	
80	Суп картофельный с горохом	180	1	2	7	68			15			35	38	18	1
259	Биточки рыбные туш. в соусе	60	8	3	10	148	1					132	15	25	88
125	Картофельное пюре	110	1	2	12	110			15	20		461	68	26	1
373	Компот из свежих фруктов	150	1		11	89			1			11	3	3	
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>9</b>	<b>67</b>	<b>466</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>35</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>646</b>	<b>147</b>	<b>92</b>	<b>90</b>
<b>Полдник</b>															
221	Омлет натуральный	60	3	10	38	168				53		77	81	18,00	1
53	<i>огурец, сваренный</i>	30	4	4	6	75			1	30		180	135	21	
10	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			8	34			2			13	4	2	
514	Хлеб пшеничный	20	2		11	54								3,5	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>14</b>	<b>63</b>	<b>331</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>83</b>	<b>0</b>	<b>257</b>	<b>216</b>	<b>39</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>37</b>	<b>35</b>	<b>182</b>	<b>1171</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>175</b>	<b>0</b>	<b>1217</b>	<b>625</b>	<b>183</b>	<b>93</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: лето - осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Завтрак</b>															
92	Суп молочный с рисом	150	3	3	12	99			1	29		124	108	18	
1	Бутерброд с маслом слив.	20/5	2	5	9	85				31		64	52	9	
394	Кофейный напиток с молоком	150	3	2	11	77			1	15		94	68	11	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>8</b>	<b>10</b>	<b>32</b>	<b>261</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>75</b>	<b>0</b>	<b>282</b>	<b>228</b>	<b>38</b>	<b>0</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Сок фруктовый	150			19	79	1		15			11	48	18	1
<b>Итого за Завтрак2</b>					<b>19</b>	<b>79</b>	<b>1</b>		<b>15</b>			<b>11</b>	<b>48</b>	<b>18</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>															
33	Огурец свежий	40	1	2	3	44			4			8	10	5	
59	Борщ вегетарианский	180	1	2	10	69			5	4		18	38	15	1
304	Птица, туш. с овощами	165	12	14	27	304		4	15	1578		169	1	156	48
372	Компот из сухофруктов	150			18	73			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
<b>Итого за Обед</b>			<b>18</b>	<b>18</b>	<b>82</b>	<b>504</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>25</b>	<b>1582</b>	<b>0</b>	<b>206</b>	<b>52</b>	<b>191</b>	<b>50</b>
<b>Полдник</b>															
233	Запеканка творожная с морковью с	100/20	4	6	13	201			1	38		97	133	20	1
401	Кефир	150	4	4	6	75			1	30		180	135	21	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8</b>	<b>10</b>	<b>19</b>	<b>276</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>277</b>	<b>268</b>	<b>41</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>34</b>	<b>38</b>	<b>169</b>	<b>1120</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>53</b>	<b>1695</b>		<b>488</b>	<b>257</b>	<b>52</b>	



Рацион: Сад

День: понедельник  
Неделя: 1

Сезон: лето - осень  
Возрастная категория: сад 3 - 7

№ 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
<b>Завтрак</b>															
92	Суп молочный с крупой (манная)	180	4	4	15	132			1	31		171	138	21	
1	Бутерброд с м.сливочным	30/5	2	7	13	119				46		96	78	13	1
397	Чай	180	4	3	16	107			1	22		138	115	20	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>14</b>	<b>44</b>	<b>358</b>			<b>2</b>	<b>99</b>		<b>405</b>	<b>331</b>	<b>54</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Сок фруктовый	180	2		5	30			1	36		216	162	25	
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2</b>		<b>5</b>	<b>30</b>			<b>1</b>	<b>36</b>		<b>216</b>	<b>162</b>	<b>25</b>	
<b>Обед</b>															
13	Салат из белокочанной капусты	40		2	2	28			2			7	9	5	
57	Борщ с фасолью и картофелем	200	2	4	15	103			11			44	53	26	1
286	Котлета мясная	80	8	7	11	162			1	24		110	69	12	
165	Каша рассыпчатая пшеничная	120	6	4	37	200			0	16		13		11	4
372	Компот из свежих плодов	180			22	88			2			13	4	3	1
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59								12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82								4,9	
<b>Итого за Обед</b>			<b>21</b>	<b>17</b>	<b>116</b>	<b>722</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>187</b>	<b>135</b>	<b>75</b>	<b>6</b>
<b>Полдник</b>															
215	Омлет натуральный	80	6	10	1	145				162		50	113	8	1
514	Хлеб пшеничный	30	2		15	49								4,2	
22	Помидор свежий	40	1	4	7	69			17			7	23	8	
393	Чай с сахаром с лимоном	180/10/7			10	41			3			15	5	3	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>9</b>	<b>14</b>	<b>33</b>	<b>304</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>162</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>141</b>	<b>23</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>42</b>	<b>45</b>	<b>200</b>	<b>1414</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>39</b>	<b>337</b>	<b>0</b>	<b>880</b>	<b>769</b>	<b>177</b>	<b>8</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон: лето - осень

Неделя: 1

Возрастная категория: сад 3 - 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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
<b>Завтрак</b>															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	16	148			1	31		171	138	21	
3	Бутерброд с м.сливочным	25/5/10	5	7	15	139				35		8	25	9	1
394	Какао с молоком	180	3	3	14	92			1	22		134	99	16	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>13</b>	<b>15</b>	<b>45</b>	<b>379</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>313</b>	<b>262</b>	<b>46</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>															
368	Фрукты	100	1		21	88			56			32	21	12	
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>	<b>0</b>	<b>21</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>56</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>															
10	Огурец свежий	60	1	3	3	42			6			11	30	10	
65	Суп картофельный с крупой	200	3	4	17	118			8			25	67	27	
261	Запеканка картофельная с печенью	160	7	4	8	111			18	26		452	158	39	1
380	Кисель из свежих фруктов	180			16	100			2			13	4	3	1
513	Хлеб ржаной	20	2		12	59								12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82								4,9	
<b>Итого за Обед</b>			<b>16</b>	<b>11</b>	<b>73</b>	<b>512</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>501</b>	<b>259</b>	<b>97</b>	<b>2</b>
<b>Полдник</b>															
314	Сырники с морковью, со сгущ. молоком	120	4	12	40	240				55		95	133	<b>36</b>	<b>1</b>
401	Чай с молоком	180	4	4	6	76			1	30		180	135	21,0	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>8</b>	<b>16</b>	<b>47</b>	<b>316</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>85</b>	<b>0</b>	<b>275</b>	<b>268</b>	<b>57</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38</b>	<b>42</b>	<b>186</b>	<b>1400</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>93</b>	<b>199</b>	<b>0</b>	<b>1121</b>	<b>810</b>	<b>212</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад

День: среда

Сезон: лето - осень

Неделя: 1

Возрастная категория: сад 3 - 7

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>															
94	Суп молочный с геркулесовый	180	4	4	15	128			1	31		159	137	23	
1	Бутерброды с маслом	30/5	2	7	13	119				35		8	25	9	1
395	Кофейный напиток со сгущ. молоком	180	3	2	13	84			1	18		113	81	13	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>13</b>	<b>41</b>	<b>331</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>84</b>	<b>0</b>	<b>280</b>	<b>243</b>	<b>45</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Сок фруктовый	180	2		5	30	1	1	18			24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>			<b>24</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>															
54	Салат из свеклы	40	1	3	7	50		4	21			27	15	8	
82	Рассольник Ленинградский	200	3	3	17	105			8			26	72	26	1
137	Мясо, тушёное с овощами в соусе	160	7	12	29	275				7		13	45	7	
373	Компот из свежих фруктов	180	1		27	125			2			29	23	15	1
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59								12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82								4,9	
<b>Итого за Обед</b>			<b>17</b>	<b>18</b>	<b>109</b>	<b>696</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>31</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>95</b>	<b>155</b>	<b>74</b>	<b>2</b>
<b>Полдник</b>															
237	Булочка домашняя	70	12	14	44	246				69		139	201	23	1
401	Чай с сахаром	180	5	5	7	90			1	36		216	162	25	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>17</b>	<b>19</b>	<b>51</b>	<b>336</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>105</b>	<b>0</b>	<b>355</b>	<b>363</b>	<b>48</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>50</b>	<b>206</b>	<b>1393</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>49</b>	<b>196</b>	<b>0</b>	<b>754</b>	<b>778</b>	<b>181</b>	<b>7</b>



Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад

День: четверг

Сезон: лето - осень

Неделя: 1

Возрастная категория: сад 3 - 7

№ рец.	Прим 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
<b>Завтрак</b>															
94	Суп молочный с рисом	180	4	4	16	132			1	31		159	137	23	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	7	13	119				35		8	25	9	1
397	Какао с молоком	180	4	3	16	107			1	22		138	115	20	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>10</b>	<b>14</b>	<b>45</b>	<b>358</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>88</b>	<b>0</b>	<b>305</b>	<b>277</b>	<b>52</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>															
368	Сок	180	1		15	66	1	1	15			13	58	22	1
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>		<b>15</b>	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>			<b>13</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>															
15	Помидор св.	40	1	3	5	52			21			11	30	10	
76	Борщ с капустой и картофелем	200	2	5	13	110			9			37	64	30	1
247	Шницель рыбный натуральный	80	12	6	3	100			2	7		13	45	7	
321	Картофель отварной	130	5	5	20	153						28	55	39	
378	Компот из свежих фруктов	180			22	128			2			10	6	2	
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59								12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82								4,9	
<b>Итого за Обед</b>			<b>25</b>	<b>19</b>	<b>92</b>	<b>684</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>99</b>	<b>200</b>	<b>106</b>	<b>1</b>
<b>Полдник</b>															
206	Макароны отварные с сыром	120	6	9	16	179				185		57	129	10	1
401	Чай с сахаром и лимоном	180	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>10</b>	<b>13</b>	<b>22</b>	<b>255</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>215</b>	<b>0</b>	<b>237</b>	<b>264</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46</b>	<b>46</b>	<b>201</b>	<b>1363</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>52</b>	<b>310</b>	<b>0</b>	<b>654</b>	<b>799</b>	<b>211</b>	<b>4</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон: лето - осень

Неделя: 1

Возрастная категория: сад 3 - 7

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>															
90	Суп молочный с пшеном	180	4	4	14	125			1	32		170	140	23	
3	Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2	7	13	119				46		96	78	13	1
395	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84			1	18		113	81	13	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>328</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>96</b>	<b>0</b>	<b>379</b>	<b>299</b>	<b>49</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>															
368	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			15			24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>66</b>			<b>15</b>			<b>24</b>	<b>17</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>															
52	Огурец свежий	40	1	3	4	46			2			18	30	21	1
59	Суп вегетарианский	200	2	3	17	87			9			26	77	31	1
306	Плов из птицы	160	9	12	8	173				25		101	73	11	1
398	Напиток из шиповника	180			25	102						29	14	5	1
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59								12,6	
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82								4,9	
<b>Итого за Обед</b>			<b>17</b>	<b>18</b>	<b>83</b>	<b>549</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>174</b>	<b>194</b>	<b>86</b>	<b>4</b>
<b>Полдник</b>															
240	Пудинг из творога с яблоком	120	7	6	37	229			2	1		135	196	22	1
354	Сметанный соус	30		1	2	19									
401	Кефир	180	5	5	7	90			1	36		216	162	25	
<b>Итого за Полдник</b>			<b>12</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>338</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>37</b>	<b>0</b>	<b>351</b>	<b>358</b>	<b>47</b>	<b>1</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45</b>	<b>48</b>	<b>184</b>	<b>1401</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>31</b>	<b>158</b>	<b>0</b>	<b>928</b>	<b>868</b>	<b>196</b>	<b>9</b>

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон: лето - осень

Неделя: 2

Возрастная категория: сад 3 - 7

№ рец.	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
<b>Завтрак</b>															
94	Суп молочный с крупой (ячневая)	180	4	5	17	132			1	31		159	137	23	
1	Бутерброд с маслом	30/5	2	7	13	119				46		96	78	13	1
395	Чай с сахаром и лимоном	180	3	2	13	84			1	18		113	81	13	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>9</b>	<b>14</b>	<b>43</b>	<b>335</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>95</b>	<b>0</b>	<b>368</b>	<b>296</b>	<b>49</b>	<b>1</b>
<b>Завтрак2</b>															
399	Сок фруктовый	180	2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
<b>Итого за Завтрак2</b>			<b>2</b>		<b>5</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>18</b>			<b>13</b>	<b>58</b>	<b>22</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>															
28	Салат из свежей капусты	60	1	3	12	59			21			11	30	10	
298	Борщ с картофелем	200	3	3	19	105			9			37	64	30	1
298	Жаркое по -домашнему	140	9	10	29	219									
372	Кисель из свежих плодов	180	1		19	93									
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59		4							0
514	Хлеб пшеничный	35	3		17	82			4			54	57	7	1
			<b>19</b>	<b>16</b>	<b>108</b>	<b>617</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>102</b>	<b>151</b>	<b>47</b>	<b>2</b>
<b>Итого за Обед</b>															
<b>Полдник</b>															
233	Булочка ванильная	70	5	5	7	91			1	36		216	162	25	
401	Кисло-молочные продукты	180	14	20	44	477	0	0	1	98	0	307	257	47	1
<b>Итого за Полдник</b>			<b>44</b>	<b>50</b>	<b>200</b>	<b>1459</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>193</b>	<b>0</b>	<b>790</b>	<b>762</b>	<b>165</b>	<b>5</b>
<b>Итого за день</b>															



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых б.  
Рацион: Сад

День: вторник  
2

Сезон: лет - осень  
Возрастная категория: сад 3 - 7

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 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		
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3															
<b>Завтрак</b>			4	4	17	132			1	31		159	137	23			
94	Суп молочный с крупой (гречневой)	180	5	7	15	139				35		8	25	9	1		
3	Бутерброд с маслом.слив с сыром	30/5/10			8	34						10	2	1			
392	Коф. Напиток с молоком	180	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>40</b>	<b>305</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>177</b>	<b>164</b>	<b>33</b>	<b>1</b>		
<b>Итого за Завтрак</b>																	
<b>Завтрак2</b>			1		21	88			56			32	21	12			
371	Свежие фрукты	150	<b>1</b>		<b>21</b>	<b>88</b>			<b>56</b>			<b>32</b>	<b>21</b>	<b>12</b>			
<b>Итого за Завтрак2</b>																	
<b>Обед</b>			1	5	2	60			6			14	17	8			
29	Салат из свеклы	60	4	5	12	118			18			43	48	22	1		
67	Щи из свежей капусты	200	9	5	18	150				21		462	159	38	2		
258	Кнели куриные	80	2	5	20	125			18	12		28	55	39	1		
322	Пюре картофельное	120			21	88			2			10	6	2			
372	Компот из свежих фруктов	180	2		12	59								12,6			
513	Хлеб ржаной	30	3		17	82								4,9			
514	Хлеб пшеничный	35	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>102</b>	<b>682</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>557</b>	<b>285</b>	<b>127</b>	<b>4</b>		
<b>Итого за Обед</b>																	
<b>Полдник</b>			4	5	12	122					60	103	145	39			
176	Запеканка из макарон с творогом с мол с	120	2	3	15	85								11			
397	Чай с молоком	180	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>40</b>	<b>347</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>0</b>		
<b>Итого за Полдник</b>			<b>39</b>	<b>45</b>	<b>203</b>	<b>1422</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>101</b>	<b>99</b>	<b>0</b>	<b>766</b>	<b>470</b>	<b>183</b>	<b>5</b>		
<b>Итого за день</b>																	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых б.  
Рацион: Сад

День: среда  
2

Сезон: лето - осень  
Возрастная категория: сад 3 - 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 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		
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	2	3															
<b>Завтрак</b>			4	4	17	132			2	62		45	158	65	3		
94	Суп молочный с крупой(пшеничная)	180	2	7	13	119				35		8	25	9	1		
1	Бутерброды с маслом сливочным	30/5	3	3	14	92			1	22		134	99	16			
395	Кофей.напиток с молоком сгущённым	180	9	14	44	343	0	0	3	119	0	187	282	90	4		
<b>Итого за Завтрак</b>																	
<b>Завтрак2</b>			2		5	30	1	1	18			13	58	22	1		
399	Фрукты	100	2		5	30	1	1	18			13	58	22	1		
<b>Итого за Завтрак2</b>																	
<b>Обед</b>			1	3	5	52			3			17	19	10	1		
20	Помидор свежий	40	4	5	16	133			6			50	138	38	2		
81	Суп картофельный с макаронными	200	9	5	17	193				7		13	45	7			
	Каша гречневая рассыпчатая	120															
276	Фрикадельки из говядины	80			25	102			90			29	14	5	1		
398	Компот из свежих плодов	180	2		12	59								12,6			
513	Хлеб ржаной	30	3		17	82								4,9			
514	Хлеб пшеничный	35	19	13	92	621	32	32	32	32	32	32	32	32	32		
<b>Итого за Обед</b>																	
<b>Полдник</b>			7	8	28	203								19			
221	Пирожок печеный (заводской)	80	4	4	6	67			1	30		180	135	21			
393	Сок фруктовый	180															
<b>Итого за Полдник</b>			11	12	34	270			1	30		150	135	40			
<b>Итого за день</b>																	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых б.  
Рацион: Сад

День: четверг  
2

Сезон: лето - осень  
Возрастная категория: сад 3 - 7

№ реп.	Неделя:	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	
				4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1		2	3														
<b>Завтрак</b>				4	5	17	132			1	31			159	137	23	
94		Суп молочный с крупой(геркулес)	180	5	7	15	139				35			8	25	9	1
3		Бутерброд с маслом сливочным, сыр	25/5	4	3	16	107				1	22		138	115	20	
397		Какао с молоком	180	13	15	48	378	0	0	2	88	0	305	277	52	1	
<b>Итого за Завтрак</b>																	
<b>Завтрак2</b>				1		15	66				56			24	17	14	3
368		Фрукты	150	1		15	66				56			24	17	14	3
<b>Итого за Завтрак2</b>																	
<b>Обед</b>				2	4	5	60				6			11	30	10	
12		Помидор св.	60	2	3	8	85				12	8		65	71	34	2
80		Суп картофельный с горохом	200	6	1		88	1			1	1		176	20	34	118
259		Биточки рыбные, тушёные в соусе	80	2	5	21	127				21	29		16	80	29	1
321		Картофельное пюре	140	1		16	107							29	23	15	1
373		Компот из свежих фруктов	180	2		12	59									12,6	
513		Хлеб ржаной	20	3		17	82									4,9	
514		Хлеб пшеничный	35	18	13	79	608	1	0	40	38	0	297	224	140	122	
<b>Итого за Обед</b>																	
<b>Полдник</b>				6	15	60	266									19,73	
489		Омлет натуральный	80	5	5	7	91				13			17	19	10	
401		Икра из кабачков	40	3		12	59									13	
392		Чай с сахаром, с лимоном	180	3	3	14	92				1	22		134	99	16	
214		Хлеб пшеничный	20	11	20	67	357	0	0	13	0	0	17	19	30	0	
<b>Итого за Полдник</b>				43	48	209	1409	1	0	111	126	0	643	537	235	126	
<b>Итого за день</b>																	



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых б.  
Рацион: Сад

День: пятница  
2

Сезон: лето - осень  
Возрастная категория: сад 3 - 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя: 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	
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	3														
<b>Завтрак</b>			4	4	17	132										
92	Суп молочный с рисом	180	2	7	13	119				46		96	78	13	1	
1	Бутерброд с маслом сливочным	30//5	3	3	14	92			1	18		113	81	13		
394	Кофейный напиток с молоком	180	9	14	44	343	0	0	1	64	0	209	159	26	1	
<b>Итого за Завтрак</b>																
<b>Завтрак2</b>			2		5	30	1	1	18			13	58	22	1	
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2		5	30	1	1	18			13	58	22	1	
<b>Итого за Завтрак2</b>																
<b>Обед</b>			1	4	5	56			11			11	35	12		
33	Огурец свежий	40	2	3	13	87			6	5		23	47	18	1	
59	Борщ вегетарианский	200	12	13	30	342		4	17	1775		191	2	176	54	
304	Птица, туш. в соусе с овощами	140			21	88			2			13	4	3	1	
372	Компот из свежих плодов	180	2		12	59								12,6		
513	Хлеб ржаной	30	3		17	82								4,9		
514	Хлеб пшеничный	35	20	20	98	714	0	4	36	1780	0	238	88	227	56	
<b>Итого за Обед</b>																
<b>Полдник</b>			7	11	55	251			1	47		122	166	24	1	
238	Запеканка творожная с морковью	120/20	5	5	7	90			1	36		216	162	25		
401	Кефир	180	12	16	62	341	0	0	2	83	0	338	328	49	1	
<b>Итого за Полдник</b>			43	50	204	1428	1	5	57	1927	0	798	633	324	59	
<b>Итого за день</b>																



В этом документе прошнуровано,  
пронумеровано и скреплено печатью  
20 ( двадцать ) листов

Заведующий  Ю.С. Поветкина

