

Рацион: Сад

День: понедельник

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
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	Какао с молоком	180	4	3	16	107			1	22		138	115	20	
Итого за Завтрак			10	14	44	358			2	99		405	331	54	1
Завтрак2															
399	Сок фруктовый	180	2		5	30			1	36		216	162	25	
Итого за Завтрак2			2		5	30			1	36		216	162	25	
Обед															
13	Свежие овощи	40		2	2	28			2			7	9	5	
57	Борщ с капустой 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 гречневая	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	
Итого за Обед			21	17	116	722	0	0	16	40	0	187	135	75	6
Полдник															
215	Омлет натуральный	80	6	10	1	145				162		50	113	8	1
514	Хлеб пшеничный	30	2		15	49								4,2	
22	Свежие овощи	40	1	4	7	69			17			7	23	8	
393	Чай с сахаром с лимоном	180/10/7			10	41			3			15	5	3	
Итого за Полдник			9	14	33	304	0	0	20	162	0	72	141	23	1
Итого за день			42	45	200	1414	0	0	39	337	0	880	769	177	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
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	Чай с сахаром с лимоном	180	3	3	14	92			1	22		134	99	16	
Итого за Завтрак			13	15	45	379	0	0	2	88	0	313	262	46	1
Завтрак2															
368	Фрукты	100	1		21	88			56			32	21	12	
Итого за Завтрак2			1	0	21	88	0	0	56	0	0	32	21	12	0
Обед															
10	Салат из капусты	50	1	3	3	42			6			11	30	10	
65	Борщ зеленый со сметаной (т/о)	40	3	4	17	118			8			25	67	27	
261	Биточек из птицы	80	7	4	8	111			18	26		452	158	39	1
133	Картофельное пюре	130	3	4	18	105			1	12		28	55	39	1
380	Кисель из сухофруктов	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	
Итого за Обед			19	15	91	617	0	0	35	38	0	529	314	136	3
Полдник															
314	Запеканка творож. с морковью со сгущ. м	120	4	12	40	240				55		95	133	36	1
401	Чай с молоком	180	4	4	6	76			1	30		180	135	21,0	
Итого за Полдник			8	16	47	316	0	0	1	85	0	275	268	57	1
Итого за день			41	46	204	1400	0	0	94	211	0	1149	865	251	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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
Завтрак															
94	Суп молочный с крупой(овсяной)	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	
Итого за Завтрак			9	13	41	331	0	0	2	84	0	280	243	45	1
Завтрак2															
399	Сок фруктовый	180	2		5	30	1	1	18			24	17	14	3
Итого за Завтрак2			2	0	5	30	1	1	15			24	17	14	3
Обед															
54	Томаты (порцион)	40	1	3	7	50		4	21			27	15	8	
82	Суп картофельный с горохом	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	
Итого за Обед			17	18	109	696	0	4	31	7	0	95	155	74	2
Полдник															
237	Булочка домашняя	50	12	14	44	246				69		139	201	23	1
401	Чай с сахаром	180	5	5	7	90			1	36		216	162	25	
Итого за Полдник			17	19	51	336	0	0	1	105	0	355	363	48	1
Итого за день			45	50	206	1393	1	5	49	196	0	754	778	181	7

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Сад

День: четверг

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
Завтрак															
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	
Итого за Завтрак			10	14	45	358	0	0	2	88	0	305	277	52	1
Завтрак2															
368	Фрукты	150	1		15	66	1	1	15			13	58	22	1
Итого за Завтрак2			1		15	66	1	1	15			13	58	22	1
Обед															
15	Овощи свежие	40	1	3	5	52			21			11	30	10	
76	Рассольник ленинградский со сметаной	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	Картофельное пюре	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	
Итого за Обед			25	19	92	684	0	0	34	7	0	99	200	106	1
Полдник															
206	Макароны отварные с сыром	120	6	9	16	179				185		57	129	10	1
401	Чай с сахаром	180	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			10	13	22	255	0	0	1	215	0	237	264	31	1
Итого за день			46	46	201	1363	1	1	52	310	0	654	799	211	4

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
Завтрак															
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	
Итого за Завтрак			9	13	40	328	0	0	2	96	0	379	299	49	1
Завтрак2															
368	Фрукты свежие	150	1	1	15	66			15			24	17	14	3
Итого за Завтрак2			1	1	15	66			15			24	17	14	3
Обед															
52	Икра из кабачков	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	200	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	
Итого за Обед			17	18	83	549	0	0	11	25	0	174	194	86	4
Полдник															
240	Пудинг из творога с яблоком	130	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	
Итого за Полдник			12	12	46	338	0	0	3	37	0	351	358	47	1
Итого за день			45	48	184	1401	0	0	31	158	0	928	868	196	9

