



Заведующий МБДОУ
Ю.С. Поветкина
2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на зимне-весенний период

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

г. Евпатория

Примерное циклическое меню

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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(пшеница)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
1	Бутерброд м .сливочным	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
197	Какао с молоком	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Итого за Завтрак			8	11	35	273	0	0	2	66	0	240	217	40	0
Завтрак2															
199	Сок фруктовый	150			19	79			1	30		180	135	21	
Итого за Завтрак2					19	79			1	30		180	135	21	
Обед															
133	Икра кабачковая	30		1	2	21			2			5	7	4	
137	Ворш с капустой и картофелем	180	1	2	10	82			8			36	43	21	1
186	Гёфтели мясные с соусом(356)	50	6	5	8	116			1	24		110	69	12	
165	Каша рассыпчатая (гречневая)	110	4	3	20	201				14		11		9	3
172	Компот из свежих плодов	150			18	73			1			11	3	3	1
113	Хлеб ржаной	30	2		13	57								8,4	
114	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			15	11	89	604	0	0	12	38	0	173	122	61	5
Полдник															
115	Омлет натуральный	50	4	9	1	80				115		36	81	6	1
114	Хлеб пшеничный	20	1		8	43								2,8	
122	Салат из картофеля с солеными огурцам	40	1	3	5	52			1			7	23	8	
193	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			8	34			2			13	4	2	
Итого за Полдник			6	12	22	209	0	0	3	115	0	56	108	19	1
Итого за день			29	34	165	1165	0	0	18	249	0	649	582	141	6

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ п/п	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															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4	4	14	111			1	23		128	104	16	
3	Бутерброд с маслом слив. С сыром	20/5/5	3	5	10	93				25		6	18	6	
394	Чай с молоком или сливками	150	3	2	11	77			1	18		112	83	14	
Итого за Завтрак			10	11	35	281	0	0	2	66	0	246	205	36	0
Завтрак2															
371	Апельсины ,мандарины	100	1		21	88			56			32	21	12	
Итого за Завтрак2			1		21	88			56			32	21	12	
Обед															
10	Салат из горошка зеленого консервированного	30	1	2	3	33			4			9	24	8	
76	Рассольник ленинград. со сметан(т.о)	180	1	3	8	97			5			40	78	28	1
258	Шницель рыбный натуральный	50	6	2	6	83			2	20		339	118	29	1
321	Пюре картофельное	110	3	4	17	60			1	10		23	44	31	1
380	Кисель из кураги	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	
Итого за Обед			16	11	69	473	0	0	13	30	0	422	267	114	4
Полдник															
458	Пирожок печеный с повидлом	80	4	10	33	138				55		95	133	36,000	1
401	Кисломолочный продукт(кефир.простокваша)	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21,000	
														40	
Итого за Полдник			8	14	39	214	0	0	1	85	0	275	268	97	1
Итого за день			35	36	164	1056	0	0	72	181	0	975	761	259	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ 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	Ca	P	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)	150	4	4	16	128			1	23		119	103	17	
1	Бутерброды с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
395	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70			1	15		94	68	11	
Итого за Завтрак			8	11	36	283	0	0	2	63	0	219	189	34	0
Завтрак2															
399	Сок фруктовый	150			19	79			15			16	11	9	2
Итого за Завтрак2					19	79			15			16	11	9	2
Обед															
54	Икра свекольная	40	1	2	5	40			3			18	10	5	
77	Суп картофельный	180	1	2	14	84			7			21	58	21	1
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	120	8	10	10	104				5		10	34	6	
374	Компот из апельсинов или мандаринов	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	
Итого за Обед			15	14	78	414	0	0	10	5	0	73	121	57	1
Полдник															
237	Запеканка из творога с соусом(№354)	60/20	10	11	22	221				56		111	161	18	1
401	Кисломолочный продукт(ряженка)	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			14	15	28	297	0	0	1	86	0	291	296	39	1
Итого за день			37	40	161	1073	0	0	28	154	0	599	617	139	4

№ жм 1 нюо меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)
ГтНііііі: Ясли

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1 _____ Возрастная категория:

И	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Днергетическа я 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
Км 1 рак															
№	(MI молочный манный	150	3	3	12	99			1	29		124	108	18	
I	1 »у 1 срброд с слив.маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
о/	Какао на молоке	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Ини о	и (антрак		8	11	34	273	0	0	2	72	0	245	222	41	0
ііііі 1 и к2															
UtN	<1>рукты	150	2		14	64	1		15			11	48	18	1
Пни о	ы lint 1 рак2		2		14	64	1		15			11	48	18	1
<															
20	(.i .il in белокочанной капусты	40	1	2	5	46			3			17	19	10	1
н	Бпшп е клтснБелем(свекольник)	180	1	4	8	88			7			29	52	24	1
V,	К'oi пега рыбная	50	6	5	6	81				5		10	34	6	
JM	Л аша вязкаярпненичная)	110	2	4	12	143						23	44	31	
J7H	Киепп. из плодов или ягод свежих	150			26	107			1			8	5	2	
UJ	Хлеб пжаной	30	?,		13	57								8.4	
	\ неб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Ини о ш	Обед		14	15	81	576	0	0	11	5	0	87	154	85	2
Пно цдпик															
JOft	Макароны отварные с сыром	110	5	8	12	74				138		43	97	7	1
40 1	Пряники детские	20	1	2	13	39									
ИМ	' Іаіі е сахаром и лимоном	150/8/5			8	34			2			13	4	2	
ПНИ О	111 Полдник		6	10	33	147	0	0	2	138	0	56	101	9	1
Ини о in	день		30	36	162	1060	1	0	30	215	0	399	525	153	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
92	Суп молочный манный	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 на молоке	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Итого за Завтрак			8	11	34	273	0	0	2	72	0	245	222	41	0
Завтрак2															
368	Фрукты	150	2		14	64	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2			2		14	64	1		15			11	48	18	1
Обед															
20	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	5	46			3			17	19	10	1
58	Борщ с картофелем(свекольник)	180	1	4	8	88			7			29	52	24	1
255	Котлета рыбная	50	6	5	6	81				5		10	34	6	
314	Каша вязкая(пшеничная)	110	2	4	12	143						23	44	31	
378	Кисель из плодов или ягод свежих	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	
Итого за Обед			14	15	81	576	0	0	11	5	0	87	154	85	2
Полдник															
206	Макароны отварные с сыром	110	5	8	12	74				138		43	97	7	1
493	Пряники детские	20	1	2	13	39									
393	Чай с сахаром и лимоном	150/8/5			8	34			2			13	4	2	
Итого за Полдник			6	10	33	147	0	0	2	138	0	56	101	9	1
Итого за день			30	36	162	1060	1	0	30	215	0	399	525	153	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ п/п	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 рисовый протертый	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	
Итого за Завтрак			7	10	31	248	0	0	2	70	0	285	225	37	0
Завтрак2															
368	Фрукты	150	2		14	64	1		15			16	11	9	2
Итого за Завтрак2			2	0	14	64	1	0	15	0	0	16	11	9	2
Обед															
30	Салат из яблок с черносливом	40		2	3	31			4			9	24	8	
59	Борщ вегетарианский(мелкошинкованный)	180	1	3	15	95			14	6		52	57	27	1
330	Пюре из овощей	110	1	3	14	104			21						
308	Фрикадельки из птицы	50	6	6	12	130				20		78	56	9	1
376	Компот из сушеных фруктов	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	
Итого за Обед			12	14	89	556	0	0	39	26	0	163	149	61	3
Полдник															
240	Пудинг из творога с яблоком	80	9	10	15	109			1	78		108	157	17	1
354	Соус сметанный	20		1	1	15									
401	Кисломолочный продукт(кефир.простокваша)	150	4	3	6	76			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			13	16	22	300	0	0	1	30	0	180	135	21	0
Итого за день			34	40	156	1068	1	0	57	126	0	644	520	128	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Город: Мели

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ п/п	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															
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	
193	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	11	70			1	15		94	68	11	
Итого за Завтрак			7	10	33	254	0	0	2	63	0	219	189	34	0
Завтрак2															
199	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150			19	79	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2					19	79	1		15			11	48	18	1
Обед															
28	Салат из свеклы с черносливом	40	1	2	7	34			14			18	10	5	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1	2	14	84			6			21	58	21	1
298	Голубцы ленивые	120	8	10	18	191			15	3		10	40	7	38
398	Напиток из плодов шиповника	150													
313	Хлеб ржаной	30	2		13	57				11		40	42	5	
314	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			14	14	63	420	0	0	35	14	0	89	150	42	39
Полдник															
233	Сырники с морковью соусом(№354)	80-20	9	8	36	245			1	38		97	133	20	1
401	Кисломолочный продукт(ряженка)	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			13	12	42	321	0	0	2	68	0	277	268	41	1
Итого за день			34	36	157	1074	1	0	54	145	0	596	655	135	41

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Город: Вели

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ п/п	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															
34	Суп молочный с крупой (гречневой)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
35	Вутерброд с маслом слив. С сыром	20/5/5	3	5	10	93				25		6	18	6	
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом	150			7	28						8	2	1	
Итого за Завтрак			6	8	30	220	0	0	1	48	0	133	123	24	0
Завтрак2															
371	Фрукты	100	2		14	64			56			32	21	12	
Итого за Завтрак2			2		14	64			56			32	21	12	
Обед															
19	Салат из соленых огурцов с луком	30		3	1	26			2			9	11	5	
63	Борщ с фасолью и картофелем	180	2	4	10	95			5			40	78	28	1
361	Голубцы рыбные тушеные	50	9	6	9	120			3	19		411	141	34	1
322	Пюре картофельное с морковью	110	1	4	14	80			13	20		461	68	26	1
372	Компот из свежих плодов	150			16	79			1			11	3	3	1
313	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
314	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			16	17	74	511	0	0	24	39	0	932	301	108	4
Полдник															
176	Каша вязкая с изюмом	110	1	5	17	150								10	
493	Пряники детские	20	1	2	13	120									
397	Какао с молоком	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Итого за Полдник			5	10	43	359	0	0	1	18	0	115	96	27	0
Итого за день			29	35	161	1154	0	0	82	105	0	1212	541	171	4

Индивидуальное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Сезон: Весна

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
101	Суп молочный с крупой (пшеничная)	150	3	4	13	99			1	46		34	118	49	2
102	Бутерброды с маслом	20/5	2	5	9	85				25		6	18	6	
103	Кофей.напит.на молоке	150	2	2	11	70			1	18		112	83	14	
Итого за Завтрак			7	11	33	254	0	0	2	89	0	152	219	69	2
Завтрак2															
109	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150			19	79	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2					19	79	1		15			11	48	18	1
Обед															
110	Салат из белокочанной капусты	40	1	2	3	34			4			9	24	8	
111	Суп картофельный с бобовыми	180	2	4	10	85			5			40	110	31	1
116	Жаркое по-домашнему	120	12	4	12	169									
116	Компот из сушеных фруктов	150			21	85						24	12	5	1
113	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
114	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			19	10	70	484	0	0	9	0	0	73	146	56	2
Полдник															
121	Омлет с рисом	55	3	10	14	200								16	1
145	Винегрет овощной	50	1	5	6	73									
193	Чай с лимоном	150			10	41			3			13	4	2	
114	Хлеб пшеничный	20	2		10	47								3	
Итого за Полдник			6	15	40	357	0	0	5	138	0	61	108	16	1
Итого за день			32	36	162	1174	1	0	31	232	0	310	544	164	7

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Город: Иели

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ п/п	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															
94	Суп молочный с крупой(геркулес)	150	4	4	15	128			1	23		119	103	17	
101	Бутерброды с маслом сливочным с сыром	20/5/5 3	3	5	10	93				31		64	52	9	
107	Какао с молоком	150	3	3	13	89			1	18		115	96	17	
Итого за Завтрак			10	12	38	310	0	0	2	72	0	298	251	43	0
Завтрак2															
108	Фрукты и ягоды свежие	100	2		14	64			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак2			2		14	64			10			16	11	9	2
Обед															
12	Салат из кукурузы(консервированной)	30	1	2	3	40			4			7	23	8	
67	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	2	7	68			15			35	38	18	1
159	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	8	3	10	148	1					132	15	25	88
131	Пюре картофельное	110	1	2	12	110			15	20		461	68	26	1
180	Кисель из кураги	150	1		11	89			1			11	3	3	
113	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
114	Хлеб пшеничный	25	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			16	9	67	466	1	0	35	20	0	646	147	92	90
Полдник															
489	Кекс"Детский"	75	3	10	38	168				53		77	81	18,00	1
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	150	4	4	6	75			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			7	14	44	243	0	0	1	83	0	257	216	39	1
Итого за день			35	35	163	1083	1	0	48	175	0	1217	625	183	93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Район: Ясли

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ п/п	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															
92	Суп молочный манный	150	3	3	12	99			1	29		124	108	18	
1	Бутерброд с маслом	20/5	2	5	9	85				31		64	52	9	
104	Чай с молоком	150	3	2	11	77			1	15		94	68	11	
Итого за Завтрак			8	10	32	261	0	0	2	75	0	282	228	38	0
Завтрак2															
109	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150			19	79	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2					19	79	1		15			11	48	18	1
Обед															
33	Салат из свеклы	40	1	2	3	44			4			8	10	5	
85	Суп картофельный с клецками	180	1	2	10	69			5	4		18	38	15	1
104	Плов из птицы	120	12	14	27	304		4	15	1578		169	1	156	48
172	Компот из свежих плодов	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	
Итого за Обед			18	18	82	504	0	4	25	1582	0	206	52	191	50
Полдник															
238	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком(ТО)	60/20	4	6	13	201			1	38		97	133	20	1
401	Кисломолочный продукт(кефир.простокваша)	150	4	4	6	75			1	30		180	135	21	
Итого за Полдник			8	10	19	276	0	0	2	68	0	277	268	41	1
Итого за день			34	38	169	1120	1	5	53	1695			488	257	52

Составил 

Утвердил _____

М.П.

Б	Ж	У	ЭЦ
33	36	160	1102

Фаннон: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ п/п	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															
94	Суп молочный с крупой (пшенная)	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
197	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															
199	Сок фруктовый	180	2		5	30			1	36		216	162	25	
Итого за Завтрак2			2		5	30			1	36		216	162	25	
Обед															
53	Икра кабачковая	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	Тефтеля мясная с соусом (356)	60	8	7	11	162			1	24		110	69	12	
165	Каша рассыпчатая гречневая	120	6	4	37	200			0	16		13		11	4
172	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	60	6	10	1	145				162		50	113	8	1
514	Хлеб пшеничный	30	2		15	49								4,2	
22	Салат из картофеля с солеными огурцами	50	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:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ рецепта	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															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	16	148			1	31		171	138	21	
3	Бутерброд с м.слив.с сыром	30/5/10	5	7	15	139				35		8	25	9	1
194	Чай с молоком или сливками	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															
171	Апельсины, мандарины	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 горошка зеленого консервированного	40	1	3	3	42			6			11	30	10	
76	Рассольник ленинградский со сметаной (т.о)	20	3	4	17	118			8			25	67	27	
258	Шницель рыбный натуральный	60	7	4	8	111			18	26		452	158	39	1
121	Пюре картофельное	120	3	4	18	105			1	12		28	55	39	1
180	Кисель из кураги	180			16	100			2			13	4	3	1
113	Хлеб ржаной	30	2		12	59								12,6	
114	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															
458	Пирожок печеный с повидлом	80	4	12	40	240				55		95	133	36	1
401	Кисломолочный продукт (кефир.простокваша)	180	5	5	7	90			1	36		216	182	25,0	
Итого за Полдник			9	17	47	330	0	0	1	91	0	311	315	61	1
Итого за день			42	47	204	1414	0	0	94	217	0	1185	912	255	5

[риложение 2 к СанПиН 2.4.1.2660-10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ п/п	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
195	Кофейный напиток с 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															
199	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	Икра свекольная	50	1	3	7	50		4	21			27	15	8	
77	Суп картофельный	200	3	3	17	105			8			26	72	26	1
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	140	7	12	29	275				7		13	45	7	
374	Компот из апельсинов или мандаринов	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	Запеканка из творога с соусом (354)	100/25	12	14	44	246				69		139	201	23	1
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	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:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ п/п	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															
92	Суп молочный манный	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
197	Какао на молоке	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															
168	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															
20	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	52			21			11	30	10	
58	Борщ с картофелем (свекольник)	200	2	5	13	110			9			37	64	30	1
247	Рыба, тушенная с овощами	3	12	6	3	100			2	7		13	45	7	
114	Каша вязкая (пшеничная)	120	5	5	20	153						28	55	39	
178	Кисель из плодов и ягод свежих	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
493	Пряники детские	40	2	4	21	78									
193	Чай с сахаром и лимоном	180/8/5			12	49			3			15	5	3	
Итого за Полдник			8	13	49	306	0	0	3	185	0	72	134	13	1
Итого за день			44	46	201	1414	1	1	54	280	0	489	669	193	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория:

№ 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
Завтрак															
90	Суп молочный рисовый протертый	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
195	Кофейный напиток на молоке	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															
168	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															
30	Салат из яблок с черносливом	50	1	3	4	46			2			18	30	21	1
59	Борщ вегетарианский(мелкошинкованный)	200	2	3	17	87			9			26	77	31	1
308	Фрикадельки из птицы	60	9	12	8	173				25		101	73	11	1
330	Пюре из овощей	120	4	4	17	120			27						
376	Компот из сушеных фруктов	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			21	22	100	669	0	0	38	25	0	174	194	86	4
Полдник															
240	Пудинг из творога с яблоком	100	7	6	37	229			2	1		135	196	22	1
354	Сметанный соус	25		1	2	19									
401	Кисломолочный продукт(кефир.простокваша)	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	201	1401	0	0	58	158	0	928	868	196	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 (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	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84			1	18		113	81	13	
Итого за Завтрак			9	14	43	335	0	0	2	95	0	368	296	49	1
Завтрак2															
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
Итого за Завтрак2			2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
Обед															
28	Салат из свеклы с черносливом	50	1	3	12	59			21			11	30	10	
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3	3	19	105			9			37	64	30	1
298	Голубцы ленивые	130	9	10	29	219									
398	Напиток из плодов	180	1		19	93									
513	Хлеб ржаной	30	2		12	59			4						
514	Хлеб пшеничный /	35	3		17	82			4			54	57	7	1
Итого за Обед			19	16	108	617	0	0	38	0	0	102	151	47	2
Полдник															
233	Сырники с морковью соусом(№354)	100/25	9	15	37	386				62		91	95	22	1
401	Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5	5	7	91			1	36		216	162	25	
Итого за Полдник			14	20	44	477	0	0	1	98	0	307	257	47	1
Итого за день			44	50	200	1459	1	1	59	193	0	790	762	165	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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 (гречневой)	180	4	4	17	132			1	31		159	137	23	
3	Бутерброд с маслом.слив с сыром	30/5/10	5	7	15	139				35		8	25	9	1
392	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом,	180			8	34						10	2	1	
Итого за Завтрак			9	11	40	305	0	0	1	66	0	177	164	33	1
Завтрак2															
371	Свежие фрукты	150	1		21	88			56			32	21	12	
Итого за Завтрак2			1		21	88			56			32	21	12	
Обед															
19	Салат из соленых огурцов с луком	40	1	5	2	60			6			14	17	8	
63	Борщ с фасолью и картофелем	200	4	5	12	118			18			43	48	22	1
261	Тефтели рыбные тушеные	60	9	5	18	150				21		462	159	38	2
322	Пюре картофельное с морковью	120	2	5	20	125			18	12		28	55	39	1
372	Кисель из плодов или ягод свежих	180			21	88			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			21	20	102	682	0	0	44	33	0	557	285	127	4
Полдник															
176	Каша вязкая с изюмом	120	4	5	12	122				60		103	145	39	
397	Какао с молоком	180	2	3	15	85								11	
493	Пряники детские	40	2	4	13	140									
Итого за Полдник			8	15	40	347	0	0	0	0	0	0	0	11	0
Итого за день			39	45	203	1422	0	0	101	99	0	766	470	183	5

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Сад

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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(пшеничная)	180	4	4	17	132			2	62		45	158	65	3
1	Бутерброды с маслом	30/5	2	7	13	119				35		8	25	9	1
395	Кофей.напиток на молоке	180	3	3	14	92			1	22		134	99	16	
Итого за Завтрак			9	14	44	343	0	0	3	119	0	187	282	90	4
Завтрак2															
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
Итого за Завтрак2			2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
Обед															
20	Салат из белокочанной капусты	50	1	3	5	52			3			17	19	10	1
81	Суп картофельный с бобовыми	200	4	5	16	133			6			50	138	38	2
276	Жаркое по-домашнему	130	9	5	17	193				7		13	45	7	
376	Компот из сушеных фруктов	180			25	102			90			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			19	13	92	621	32	32	32	32	32	32	32	32	32
Полдник															
221	Омлет с рисом	60	7	8	28	203								19	
45	Винегрет овощной	60	1	6	8	92									
393	Чай с лимоном	180			12	41			3			15	6	3	
514	Хлеб пшеничный	30	2		15	71								4	
Итого за Полдник			10	14	63	407	0	0	5	185	0	79	143	22	1
Итого за день			40	41	204	1401	33	33	58	336	32	311	515	166	38

Исходное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Место: Сад

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

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
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак														
Суп молочный с крупой(геркулес)	180	4	5	17	132			1	31		159	137	23	
Бутерброд с маслом сливочным с сыром	30/5/10	5	7	15	139				35		8	25	9	1
Какао с молоком	180	4	3	16	107			1	22		138	115	20	
Итого Завтрак		13	15	48	378	0	0	2	88	0	305	277	52	1
Завтрак2														
Плоды и ягоды свежие	150	1		15	66			56			24	17	14	3
Итого Завтрак2		1		15	66			56			24	17	14	3
Обед														
Салат из кукурузы(консервированной)	40	2	4	5	60			6			11	30	10	
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	3	8	85			12	8		65	71	34	2
Рыба припущенная с овощами	80	6	1		88	1		1	1		176	20	34	118
Пюре картофельное	120	2	5	21	127			21	29		16	80	29	1
Кисель из кураги	180	1		16	107						29	23	15	1
Хлеб ржаной	30	2		12	59								12,6	
Хлеб пшеничный	35	3		17	82								4,9	
Итого Обед		18	13	79	608	1	0	40	38	0	297	224	140	122
Полдник														
Сокс "Детский"	75	6	15	60	266								19,73	
Кисломолочный продукт (ряженка)	180	5	5	7	91			13			17	19	10	
Итого Полдник		11	20	67	357	0	0	13	0	0	17	19	30	0
Итого за день		43	48	209	1409	1	0	111	126	0	643	537	235	126

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Сад

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая 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															
92	Суп молочный манный	180	4	4	17	132									
1	Бутерброд с маслом сливочным	30//5	2	7	13	119				46		96	78	13	1
394	Чай с молоком	180	3	3	14	92			1	18		113	81	13	
Итого за Завтрак			9	14	44	343	0	0	1	64	0	209	159	26	1
Завтрак2															
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
Итого за Завтрак2			2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
Обед															
33	Салат из свеклы	50	1	4	5	56			11			11	35	12	
85	Суп картофельный с клецками	200	2	3	13	87			6	5		23	47	18	1
304	Плов из птицы	130	12	13	30	342		4	17	1775		191	2	176	54
372	Компот из свежих плодов	180			21	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			20	20	98	714	0	4	36	1780	0	238	88	227	56
Полдник															
238	Запеканка из творога с морковью с сгущенным молоком(то)	80/25	7	11	55	251			1	47		122	166	24	1
401	Кисломолочный продукт(кефир,простокваша)	180	5	5	7	90			1	36		216	162	25	
Итого за Полдник			12	16	62	341	0	0	2	83	0	338	328	49	1
Итого за день			43	50	204	1428	1	5	57	1927	0	798	633	324	59

Составил _____

Утвердил _____

М.П.

Б42 Ж47 У205 ЭЦ1418

В этом документе прошнуровано,
пронумеровано и скреплено печатью
27 *11/11/2017* *09:00* листов



Ю.С. Поветкина