

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ
«ДС №2 «Золотой ключик»
_____ О.В.Райлян
«__» _____ 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
на летне-осенний период

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

РАЙЛЯН
ОЛЕСЯ
ВЛАДИМИРОВ
НА

Подписано цифровой
подписью: РАЙЛЯН
ОЛЕСЯ
ВЛАДИМИРОВНА
Дата: 2025.08.08
12:11:40 +03'00'

Рацион: Ясли

Примерное цикличное меню

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
Завтрак															
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	
Итого за Завтрак			8	11	35	273	0	0	2	66	0	240	217	40	0
Завтрак2															
399	Сок фруктовый	150			19	79			1	30		180	135	21	
Итого за Завтрак2					19	79			1	30		180	135	21	
Обед															
13	Салат из свежей капусты	40		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	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	20	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			15	11	89	604	0	0	12	38	0	173	122	61	5
Полдник															
215	Омлет натуральный	60	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	
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

РАЙЛЯН ОЛЕСЯ
ВЛАДИМИРОВ
НА

Подписано цифровой
подписью: РАЙЛЯН
ОЛЕСЯ ВЛАДИМИРОВНА
Дата: 2025.08.08 12:09:05
+03'00'

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: лето -осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рецеп.	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															
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	
Итого за Завтрак			10	11	35	281	0	0	2	66	0	246	205	36	0
Завтрак2															
368	Фрукты	100	1		21	88			56			32	21	12	
Итого за Завтрак2			1		21	88			56			32	21	12	
Обед															
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-3нед.	130	6	2	6	83			2	20		339	118	29	1
	кнели кур.,картоф. Пюре-1неделя	1	5	2	4	74			2						
380	Кисель из св.фруктов	150	1		11	89			1			11	3	3	1
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								10,5	
514	Хлеб пшеничный	20	2		11	54								4,2	
Итого за Обед			18	9	56	487	0	0	14	20	0	399	223	83	3
Полдник															
314	Сырники с морковью и сгущ. 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	
Итого за Полдник			8	14	39	214	0	0	0	85	0	275	268	57	1
Итого за день			37	34	151	1070	0	0	72	171	0	952	717	188	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценност	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	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	
Итого за Завтрак			8	11	36	283	0	0	2	63	0	219	189	34	0
Завтрак2															
399	Фрукты	100			19	79			15			16	11	9	2
Итого за Завтрак2					19	79			15			16	11	9	2
Обед															
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	160	8	10	10	104				5		10	34	6	
373	Компот из сухих фруктов	150	1		25	75						24	19	13	
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	20	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			15	14	78	414	0	0	10	5	0	73	121	57	1
Полдник															
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	
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ реп.	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
Завтрак															
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	
Итого за Завтрак			8	11	34	273	0	0	2	72	0	245	222	41	0
Завтрак2															
368	Сок	150	2		14	64	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2			2		14	64	1		15			11	48	18	1
Обед															
15	Огурец свежий	40	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	120	2	4	12	143						23	44	31	
372	Компот из свежих фруктов	150			26	107			1			8	5	2	
513	Хлеб ржаной	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	20	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	125	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	
Итого за Полдник			9	12	18	150	0	0	1	168	0	223	232	28	1
Итого за день			33	38	147	1063	1	0	29	245	0	566	656	172	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: лето-осень

Неделя: 1

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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															
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	
Итого за Завтрак			7	10	31	248	0	0	2	70	0	285	225	37	0
Завтрак2															
368	Фрукты	100	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															
52	Помидор свежий	40		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	20	2		13	57								8,4	
514	Хлеб пшеничный	20	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			11	11	75	452	0	0	18	26	0	163	149	61	3
Полдник															
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	
Итого за Полдник			13	16	22	300	0	0	1	30	0	180	135	21	0
Итого за день			33	37	142	1068	1	0	36	126	0	644	520	128	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

День: понедельник

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	
395	Чай с сахаром и лимоном	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															
399	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															
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	20	2		13	57				11		40	42	5	
514	Хлеб пшеничный	20	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			14	14	63	420	0	0	35	14	0	89	150	42	39
Полдник															
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	
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

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

День: вторник

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 -3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 (гречневой)	150	3	3	13	99			1	23		119	103	17	
3	Бутерброд с маслом слив. с сыром	20/5/10	3	5	10	93				25		6	18	6	
392	Кофейный напиток с молоком	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															
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	120	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	20	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			16	17	74	511	0	0	24	39	0	932	301	108	4
Полдник															
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	
Итого за Полдник			5	9	23	226	0	0	1	30	0	180	135	31	0
Итого за день			29	34	141	1021	0	0	82	117	0	1277	580	175	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли

День: среда

Сезон: лето-осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			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
Завтрак															
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	
Итого за Завтрак			7	11	33	254	0	0	2	89	0	152	219	69	2
Завтрак2															
399	Фрукты	150			19	79	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2					19	79	1		15			11	48	18	1
Обед															
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	20	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			19	10	70	484	0	0	9	0	0	73	146	56	2
Полдник															
221	Пирожок печеный (заводской)	50	3	10	14	200								16	1
401	Сок фруктовый	150	4	4	6	76			1	30		180	135	21	
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 приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

День: четверг

Сезон: лето-осень

2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ реп.	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
Завтрак															
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	
Итого за Завтрак			10	12	38	310	0	0	2	72	0	298	251	43	0
Завтрак2															
368	Сок	150	2		14	64			10			16	11	9	2
Итого за Завтрак2			2		14	64			10			16	11	9	2
Обед															
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	120	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	20	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			16	9	67	466	1	0	35	20	0	646	147	92	90
Полдник															
221	Омлет натуральный	60	3	10	38	168				53		77	81	18,00	1
53	Огурец свежий	40	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	
Итого за Полдник			9	14	63	331	0	0	1	83	0	257	216	39	1
Итого за день			37	35	182	1171	1	0	48	175	0	1217	625	183	93

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли

День: пятница

Сезон: лето - осень

Неделя: 2

Возрастная категория: ясли 1 - 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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 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	
Итого за Завтрак			8	10	32	261	0	0	2	75	0	282	228	38	0
Завтрак2															
399	Сок фруктовый	150			19	79	1		15			11	48	18	1
Итого за Завтрак2					19	79	1		15			11	48	18	1
Обед															
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	20	2		11	54								3,5	
Итого за Обед			18	18	82	504	0	4	25	1582	0	206	52	191	50
Полдник															
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	
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	

Рацион: Сад

День: понедельник

Сезон: лето - осень

Неделя: 1

Возрастная категория: сад 3 - 7

№ 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 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	
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	Салат из белокочанной капусты	60		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	
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	20	2		15	49								4,2	
22	Помидор свежий	60	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

РАЙЛЯН
ОЛЕСЯ
ВЛАДИМИРОВ
НА

Подписано цифровой
подписью: РАЙЛЯН
ОЛЕСЯ
ВЛАДИМИРОВНА
Дата: 2025.08.08
12:09:49 +03'00'

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Сад

День: вторник

Сезон: лето - осень

Неделя: 1

Возрастная категория: сад 3 - 7

№ 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															
93	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	16	148			1	31		171	138	21	
3	Бутерброд с м.сливочным	30/5	5	7	15	139				35		8	25	9	1
394	Какао с молоком	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	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 фрууков	180			16	100			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			16	11	73	512	0	0	34	26	0	501	259	97	2
Полдник															
314	Сырники с морковью, со сгущ. молоком	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			38	42	186	1400	0	0	93	199	0	1121	810	212	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Сад

День: среда

Сезон: лето - осень

Неделя: 1

Возрастная категория: сад 3 - 7

№ 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 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	
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	Салат из свеклы	60	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	200	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	60	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

№ 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 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	Сок	180	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	Помидор св.	60	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	Картофельное пюре	140	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 и лимоном	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)			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															
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	Огурец свежий	60	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	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	
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

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Сад

День: вторник
неделя 2

Сезон: лет - осень

Возрастная категория: сад 3 - 7

Неделя:			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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			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	30/5/16			8	34						10	2	1	
392	Коф. Напиток с молоком	180	9	11	40	305	0	0	1	66	0	177	164	33	1
Итого за Завтрак															
Завтрак2			1		21	88			56			32	21	12	
371	Свежие фрукты	150	1		21	88			56			32	21	12	
Итого за Завтрак2															
Обед			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	140			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	21	20	102	682	0	0	44	33	0	557	285	127	4
Итого за Обед															
Полдник															
			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	8	15	40	347	0	0	0	0	0	0	0	11	0
Итого за Полдник			39	45	203	1422	0	0	101	99	0	766	470	183	5
Итого за день															

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Сад

День: среда
неделя 2

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: сад 3 - 7

Неделя:			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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			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
Итого за Завтрак															
Завтрак2			2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
399	Фрукты	100	2		5	30	1	1	18			13	58	22	1
Итого за Завтрак2															
Обед			1	3	5	52			3			17	19	10	1
20	Помидор свежий	60	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
Итого за Обед															
Полдник			7	8	28	203								19	
221	Пирожок печеный (заводской)	50	4	4	6	67			1	30		180	135	21	
393	Сок фруктовый	180													
Итого за Полдник			11	12	34	270			1	30		150	135	40	
Итого за день															

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Сад

День: четверг
неделя 2

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: сад 3 - 7

Неделя:			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак			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	30/5/16	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
Итого за Завтрак															
Завтрак2			1		15	66			56			24	17	14	3
368	Фрукты	150	1		15	66			56			24	17	14	3
Итого за Завтрак2															
Обед			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	30	3		17	82								4,9	
514	Хлеб пшеничный	35	18	13	79	608	1	0	40	38	0	297	224	140	122
Итого за Обед															
Полдник			6	15	60	266								19,73	
489	Омлет натуральный	80	5	5	7	91			13			17	19	10	
401	Огурец свежий	60	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
Итого за Полдник			43	48	209	1409	1	0	111	126	0	643	537	235	126
Итого за день															

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
Рацион: Сад

День: пятница
неделя 2

Сезон: лето - осень

Возрастная категория: сад 3 - 7

Неделя:			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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			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
Итого за Завтрак															
Завтрак2			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
Итого за Завтрак2															
Обед			1	4	5	56			11			11	35	12	
33	Огурец свежий	60	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	200			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
Итого за Обед															
Полдник			7	11	55	251			1	47		122	166	24	1
238	Запеканка творожная с морковью	120	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
Итого за Полдник			43	50	204	1428	1	5	57	1927	0	798	633	324	59
Итого за день															