

«УТВЕРЖДАЮ»
Генеральный директор
ООО «Комбинат школьного питания»
Промышленного района
Т. Н. Аврискина
« 01 » 04 2021 г.



«Согласовано»
Руководитель дошкольных групп
МБОУ ОДПО ЦРО г. о. Самара
« 01 » 04 2021 г.



ОСНОВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
с 2 до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
городского округа САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)
ВЕСЕННЕ – ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2012 г., 2016 г. (под редакцией М. П. Могильного) на основании СанПин 2.3/2.4.3590-20

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 1 День 1	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша манная молочная с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180	Салат из свежей капусты с морковью 50 Суп картофельный вермишелью и зеленью 200/1 Плов из мяса птицы 40/130 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Домашняя» 50 Йогурт 200	Котлеты рыбные «Любительские» 80/5 Картофельное пюре 130 Кисель из кураги 200 Хлеб пшеничный 20 Яблоки свежие 100
Неделя 1 День 2	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная кукурузная с маслом сливочным 200/5 Кофейный напиток с молоком 180	Томат свежий порционно 50 Суп овощной с мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Биточки мясные рубленые 70 Соус, сметанный с томатом 20 Каша пшеничная вязкая 130 Напиток из чёрной смородины 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Печенье «Детское» 50 Ряженка 200	Пудинг из творога с изюмом и сметаной 120/20 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 20 Апельсин 100
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Омлет натуральный с маслом сливочным 105 Чай с сахаром 180/10 Банан 100	Салат из свежих огурцов с луком репчатым 50 Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Гуляш из отварного мяса 35/35 Каша гречневая рассыпчатая 130 Компот из свежих яблок 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Гренки 40 Кефир с сахаром 200/10	Рыба тушёная с овощами 40/40 Картофель отварной 150 Кисель фруктово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 1 День 4	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным 200/5 Напиток шоколадный «Несквик» 180	Салат из редиса с луком зелёным 50 Суп гороховый, с мясными фрикадельками, зеленью 15/200/1 Запеканка картофельная с мясом 120 Напиток клюквенный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Плюшка «Московская» 70 Сок фруктовый 180	Котлета рубленые из мяса птицы 70 Макароны отварные 150 Чай с повидлом 180/20 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 День 5	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Каша молочная пшеничная с тыквой и маслом сливочным 200/5 Кофейный напиток с молоком 180	Икра кабачковая 50 Суп картофельный с рисом и зеленью 200/1 Омлет с мясом отварным 120 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Ватрушка с повидлом 70 Молоко кипячёное 180	Вареники ленивые с сахаром и маслом 120/5/5 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Батон 30 Мандарин 100

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 2 День 6	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом 200/5 Какао с молоком 200	Огурец свежий порционно 50 Суп овощной со сметаной, зеленью 200 /5/1 Шницель из мяса птицы 70 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным 130 Напиток из вишни 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Крендель сахарный 50 Йогурт 200	Икра морковная 50 Рыба в омлете 160 Чай с сахаром 200/11 Хлеб пшеничный 30 Яблоки свежие 100
Неделя 2 День 7	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/5 Чай с молоком 180/10	Салат из свежих помидоров с перцем болгарским 50 Рассольник ленинградский с мясом со сметаной и зеленью 10/200/5/1 Жаркое по-домашнему 30/140 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Печенье «Пчёлка» 50 Напиток из апельсина 200	Сосиски отварные 50 Макароны отварные 130 Кисель фруктово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 20 Груши свежие 100
Неделя 2 День 8	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Салат из моркови с сахаром 50 Запеканка «Лакомка» 110 Чай с повидлом 180/20	Салат из свежих огурцов с луком зелёным 50 Суп картофельный с клёцками, цыплятами и зеленью 12,5/200/1 Колобки куриные 40/30 Гороховое пюре 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Молочная» 50 Сок фруктовый 180	Котлеты мясные 70 Капуста тушёная 150 Чай с сахаром и лимоном 200/11/7 Хлеб пшеничный 20
Неделя 2 День 9	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным 200/5 Напиток кофейный с молоком 180	Салат из редиса с луком зелёным 50 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной, зеленью 10/200 /5/1 Плов из отварной говядины 50/100 Компот из смородины 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Плетёнка» 50 Молоко кипячёное 200	Шницель рыбный 70 Картофельное пюре 130 Кисель из натурального сока 180 Хлеб пшеничный 30 Яблоки свежие 100
Неделя 2 День 10	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Суп молочный гречневый 200 Напиток шоколадный «Несквик» 180	Икра кабачковая 50 Солянка домашняя со сметаной, зеленью 20/200/5/1 Тефтели мясные с соусом 50/30 Макароны отварные 130 Компот из свежих яблок 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Бутерброд с повидлом 30/20 Напиток лимонный 200	Сырники из творога со сгущённым молоком 150/20 Чай с сахаром 180/10 Батон 30 Апельсин 100

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 3 День 11	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная манная с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180	Кукуруза консервированная порционно 50 Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной, зеленью 12,5/200/5/1 Биточки куриные 50/30 Рис отварной 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Пирожок печёный с повидлом 70 Йогурт 180	Рыба, запечённая с картофелем 220 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 30 Яблоки свежие 100
Неделя 3 День 12	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Пудинг из творога с яблоками со сметаной 150/15 Чай с сахаром 200/11	Томат свежий порционно» 50 Суп картофельный с зелёным горошком на мясном бульоне с зеленью 200/1 Бефстроганов из отварного мяса 40/30 Каша перловая рассыпчатая 130 Напиток из вишни 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 30	Печенье «Полоска песочная» 50 Ряженка 200	Фрикадельки мясные в соусе 40/30 Рагу из овощей 150 Кисель фруктово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 3 День 13	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Каша молочная ячневая с маслом сливочным 200/5 Чай с молоком 180/10	Салат из свежей капусты с луком зелёным 50 Суп полевой с курицей, сметаной, зеленью 12,5/200/5/1 Кнели куриные 70 Картофельное пюре 130 Напиток клюквенный 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Домашняя» 50 Сок фруктовый 180	Тефтели рыбные тушёные с соусом 60/30 Макароны отварные 150 Чай с повидлом 180/20 Хлеб пшеничный 20
Неделя 3 День 14	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Суп молочный рисовый 200 Какао с молоком 180	Салат из редиса с луком зелёным 50 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Шницель мясной рубленый с луком 70 Каша гречневая вязкая 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Молочная» 50 Напиток лимонный 200	Запеканка из творога со сгущённым молоком 100/30 Чай сахаром 200/11 Батон 30 Яблоки свежие 100
Неделя 3 День 15	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Салат из моркови с сахаром 50 Омлет натуральный 105 Кофейный напиток с молоком 200	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым 50 Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 200/5/1 Гуляш из отварной говядины 35/35 Каша пшеничная рассыпчатая 130 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Плюшка «Московская» 50 Ряженка 200	Оладьи из печени с маслом 75/5 Картофель отварной 130 Кисель из натурального сока 180 Хлеб пшеничный 20 Банан 100

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 4 День 16	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная кукурузная со сливочным маслом 200/5 Чай с молоком 180/10	Салат из свежей капусты с морковью 50 Суп фасолевый с курицей, зеленью 10/200/1 Сүфле куриное 73/5 Макароны отварные 130 Компот из кураги 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Рогалик с повидлом 75 Йогурт 180	Морские ёжики 60/30 Картофельное пюре 130 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 30 Яблоки свежие 100
Неделя 4 День 17	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная ячневая с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180	Томат свежий порционно 50 Суп с клёцками, с мясом, зеленью 10/200/1 Голубцы ленивые 120/15 Напиток из вишни 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Печенье «Ночка» 50 Молоко кипячёное 200	Сосиски отварные 50 Каша гречневая вязкая 130 Чай с сахаром 180/10 Хлеб пшеничный 30 Груши свежие 100
Неделя 4 День 18	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным 200/5 Кофейный напиток с молоком 180	Салат из свежих огурцов с маслом растительным 50 Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 200/5/1 Бефстроганов из отварного мяса 40/30 Рис отварной 130 Компот из свежих яблок 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Ватрушка с творожным фаршем 70 Кефир 180	Котлеты из говядины рубленные с луком 70 Пюре картофельное с морковью 130 Кисель из сока натурального 180 Хлеб пшеничный 30 Апельсин 100
Неделя 4 День 19	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200/5 Напиток шоколадный «Несквик» 180	Салат из белокочанной капусты с луком зелёным 50 Суп картофельный с пшеном, рыбой, зеленью 20/200/1 Курица тушёная в соусе с овощами 30/150 Компот из чёрной смородины 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 40	Сосиска, запечённая в тесте 25/50 Напиток лимонный 200	Шницель рыбный натуральный 70 Макароны отварные 130 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 20 Банан свежий 100
Неделя 4 День 20	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Салат из моркови с сахаром 50 Пудинг из творога с рисом со сметаной 100/20 Чай с повидлом 180/20	Икра кабачковая 50 Щи из свежей капусты со сметаной, зеленью 200/5/1 Зразы «Ленивые» с яйцом 70 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Плетёнка» 50 Бифидок 200	Жаркое по-домашнему 30/140 Кисель фруктово-ягодный 180 Хлеб пшеничный 30 Груши свежие 100

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

1-ая неделя 1-ый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
228,07	Каша манная молочная жидкая с маслом	200/5	8,3	9,19	33,19	251,03	0,1	2,29	0,1		216,91	184,07	30	0,43
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак			14,3	21,18	64,45	507,98	0,18	3,72	62,1		362,01	318,67	53,92	1,25
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	50	0,77	2,54	4,69	44,74	0,02	17,99			24,24	15,77	8,47	0,31
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	0,09	7,6			18,07	52,52	20,16	0,83
304	Плов из мяса птицы	40/130	14,1	8,59	34,18	270,43	0,05	2,11	38,49		22,56	124,62	57,54	1,25
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,1		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			23,84	14,42	102,44	634,94	0,29	27,88	38,99		105,57	287,97	117,33	5,13
Полдник														
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
401	Питьевой йогурт	200	10	6,4	7	125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
Итого за Полдник			13,63	14,28	37,3	332,24	0,16	1,2	42,5		253,43	223,34	35,73	0,67
Ужин														
256	Котлеты "Любительские" рыбные с маслом	80/5	8,07	6,54	4,79	110,3	0,04	0,61	52,28		26,4	100,68	16,39	0,56
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
380	Кисель из кураги.	180	0,95	0,05	33,48	138,19	0,02	0,72			41,49	32,52	20,88	0,63
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин			13,68	11,38	70,35	438,56	0,23	12,83	74,6		124,44	229,55	73,44	4,49
Итого за день			65,45	61,26	274,54	1913,72	0,86	45,63	218,19		845,45	059,53	280,42	11,54

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: вторник

Сезон: Весенне-летний

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16		135,58	134,99	26,67	1,22
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак			11,2	18,66	67,64	483,3	0,15	2,49	98,16		258,32	239,61	44,55	1,73
Обед														
71,05	Томат свежий порционно.	50	0,56	0,1	1,9	10,74	0,02	12,5			7	13	10	0,46
99	Суп овощной с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,15	4,74	9,08	95,58	0,07	9,19	5		37,36	67,4	22,94	1,03
282	Биточки мясные рубленые	70	10,75	9,63	11,09	174,03	0,05	0,65	4,98		24,74	109,79	14,61	1,65
355	Соус сметанный с томатом	20	0,31	0,68	1,6	13,76	0,01	0,15	5,01		5,97	4,91	1,23	0,05
464	Каша пшеничная вязкая	130	3,74	4,4	21,46	140,4	0,1		18,37		19,14	77,3	28,02	0,92
375	Компот из черной смородины	180	0,27	0,11	14,95	61,87	0,01	54			17,13	8,91	9,93	0,39
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			24,6	20,42	86,62	628,66	0,37	76,49	33,86		132,84	373,31	113,03	6,67
Полдник														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник			9,23	19,25	42,33	379,49	0,09	0,6	115,01		259,62	219,55	32,86	0,69
Ужин														
235	Пудинг из творога с изюмом со сметаной.	120/20	18,56	16,35	29,9	340,99	0,08	0,31	108,22		176,48	239,7	28,01	1,16
393	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин			21,1	16,73	59,05	471,17	0,14	63,14	108,22		228,33	279,71	48,02	2
Итого за день			66,13	75,06	255,64	1962,62	0,75	142,72	355,25		879,11	112,18	238,46	11,09

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: среда

Сезон: Весенне-летний

1-ая неделя 3-ий день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			18,43	21,98	48,53	465,66	0,14	10,34	277,5		109,04	323,95	71,42	3,41
Обед														
520,0	Салат из свежих огурцов с луком репчатым .	50	0,43	3,01	1,46	34,69	0,01	5,13			14,78	22,67	7,35	0,34
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом	10/200/5/1	5,84	4,81	11,21	111,49	0,05	9,01	5,05		38,32	66,4	23,4	1,3
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02		12,11	78,32	12,63	1,32
313	Каша гречневая рассыпчатая.	130	6,53	5,07	29,49	189,71	0,16		18,4		19,07	155,7	104,22	3,49
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			27,26	20,9	92,32	666,46	0,36	18,03	23,97		119,05	419,05	178,69	9,47
Полдник														
371	Гренки из батона	40	3,49	4,27	17,68	123,11	0,05	0,27	28,2		37,98	49,27	7,64	0,54
401	Напиток кисломолочный Кефир с сахаром	200/10	5,8	6,4	17,98	152,72	0,06	1,4	40		240,3	190	28	0,23
Итого за Полдник			9,29	10,67	35,66	275,83	0,11	1,67	68,2		278,28	239,27	35,64	0,77
Ужин														
247	Рыба тушеная с овощами.	40/40	9,63	6,58	2,17	106,42	0,09	1,18	14,66		19,39	111,21	22,85	0,49
125,02	Картофель отварной .	150	3,07	0,63	18,26	90,99	0,16	22,4			17,71	84,2	31,47	1,25
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин			14,98	7,45	65,39	388,53	0,28	23,58	14,66		52,43	214,91	60,42	2,17
Итого за день			69,96	61	241,9	1796,48	0,89	53,62	384,33		558,8	197,18	346,17	15,82

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: четверг

Сезон: Весенне-летний

1-ая неделя 4-ый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	5,18	7,31	32,25	215,51	0,06	1,37	41,12		139,08	141,59	31,33	0,46
1 480	Напиток шоколадный Nesquik	180	1,7	1,76	15,17	83,32	0,13	5,87	9,27		61,88	41,72	7,84	1,13
Итого за Завтрак			9,21	17,19	62,97	443,43	0,22	7,24	90,39		209,06	205,81	43,07	1,97
Обед														
601	Салат из редиса с луком зеленым	50	0,56	4,04	1,55	45,16	0,01	11,8			23,44	19,62	6,39	0,47
81	Суп картофельный с горохом, мясными фрикадельками и укропом.	15/200/1	7,26	4,18	17,45	136,46	0,17	5,69	3		37,99	102,09	33,98	2,13
291,02	Запеканка картофельная с мясом	120	8,65	6,95	11,36	142,59	0,1	2,03	0,76		17,86	108,48	26,45	1,57
647,02	Напиток из клюквы .	180	0,11	0,05	22,39	90,45		3,39			12,05	2,49	5,22	0,2
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			21,4	15,98	79,29	546,94	0,39	22,91	4,26		112,84	324,68	98,34	6,54
Полдник														
998,01	Плюшка Московская.	70	5,17	6,82	42,13	250,53	0,21		6,72		16,91	44,74	7,88	0,69
399	Сок фруктовый.	180	0,27	0,18	14,67	61,38	0,02	1,8			18	10,8	8,1	0,36
Итого за Полдник			5,44	7	56,8	311,91	0,23	1,8	6,72		34,91	55,54	15,98	1,05
Ужин														
305	Котлеты рубленные из мяса птицы.	80	15,96	3,6	12	144,24	0,07	0,68	49,48		33,55	85,18	54,72	1,16
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин			23,15	8,16	69,04	442,2	0,15	0,81	70,48		66,25	138,82	73,04	2,68
Итого за день			59,2	48,33	268,1	1744,48	0,99	32,76	171,85		423,06	724,85	230,43	12,24

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: пятница

Сезон: Весенне-летний

1-ая неделя 5-ый день

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
169	Каша пшённая вязкая с тыквой	200/5	7,58	7,25	37,57	245,85	0,18	7,11	33,4		116,67	179,43	55,62	1,56
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак			16,49	18,95	67,48	506,43	0,26	8,4	102,9		238,36	372,55	81,75	2,17
Обед														
53	Кабачковая икра	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
80,04	Суп картофельный с рисом и укропом	200/1	1,61	2,19	16,49	92,11	0,08	7,01			23,59	51,31	22,25	0,74
224	Омлет с мясом отварным	120	15,88	15,6	2,5	213,92	0,07	0,27	192,4		92,89	217,56	20,3	2,57
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			23,31	23	66,36	565,68	76,76	11,14	652,9		207,11	393,23	83,58	6,95
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом	70	5,06	3,25	51,71	256,33	0,11	0,36	11,75		35,63	57,22	11,35	1,03
400	Молоко кипячёное.	180	5,4	5,96	8,75	110,24	0,07	2,47	37,98		227,88	170,91	26,59	0,19
Итого за Полдник			10,46	9,21	60,46	366,57	0,18	2,83	49,73		263,51	228,13	37,94	1,22
Ужин														
230	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром	120/5/5	17,73	12,49	22,92	275,01	0,06	0,23	83,8		113,76	180,91	19,31	0,61
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95			12	3,28	3,64	0,28
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Мандарины свежие.	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1
Итого за Ужин			20,88	13,58	55,88	429,25	0,15	40,18	93,8		166,46	220,69	37,85	1,35
Итого за день			71,14	64,74	250,18	1867,93	77,35	62,55	899,33		875,44	1214,62	241,12	11,69

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

2-ая неделя 6-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
175	Каша Дружба молочная жидкая	200/5	6,28	7,7	33,91	230,06	0,12	1,33	40,4		135,73	161,53	38,89	0,84
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак			12,28	19,69	65,17	487,01	0,2	2,76	102,4		280,83	296,13	62,81	1,66
Обед														
593	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,05	0,95	5,65	0,02	3,5			8,5	15	7	0,25
99	Суп овощной со сметаной и укропом	200/5/1	3,27	2,81	9,08	74,69	0,06	8,68	5		27,75	45,53	18,43	0,67
667	Шницель из мяса птицы	70	11,26	7,87	10,09	156,23	0,07	0,63	26,94		31,82	69,57	14,53	0,95
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
654	Напиток из вишни.	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7			15,71	5,4	6,57	0,14
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			23,81	15,87	84,42	575,75	0,37	15,51	50,64		120,39	322,56	136,51	6,3
Полдник														
460	Крендель "Сахарный"	50	3,49	6,13	30,86	192,57	0,11		37,5		12,33	33,63	5,08	0,5
401	Питьевой йогурт	200	10	6,4	7	125,6	0,08	1,2	40		244	192	30	0,2
Итого за Полдник			13,49	12,53	37,86	318,17	0,19	1,2	77,5		256,33	225,63	35,08	0,7
Ужин														
54	Икра морковная	60	1,02	2,82	5,23	50,38	0,03	2,64	0,13		19,35	33,06	19,64	0,51
249	Рыба запеченая в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Яблоки свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин			32,82	19,67	45,65	490,91	0,31	10,29	163,53		116,09	327,9	69,71	5,05
Итого за день			82,4	67,76	233,1	1871,84	1,07	29,76	394,07		773,64	172,22	304,11	13,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: вторник

Сезон: Весенне-летний

2-ая неделя 7-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12		149,42	196,33	54,89	1,26
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак			14,47	19,03	58,57	463,43	0,24	2,67	100,52		272,75	362,6	79,41	2,07
Обед														
27,02	Салат из свежих помидоров с перцем болгарским		0,59	3,07	1,97	37,92	0,02	32,97			13,82	11,94	8,32	0,42
76	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	6,13	4,83	12,91	119,63	0,07	4,9	5		25,63	81,08	23,15	1,13
276	Жаркое " По-домашнему "	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	139,87	38,94	2,33
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			22,82	18,47	80,78	580,68	0,35	46,61	5,58		102,96	327,95	101,57	6,62
Полдник														
727	Печенье"Пчелка"	50	4,56	12,37	30,46	251,41	0,08		76		43,38	45,74	16,61	0,96
387	Напиток из апельсина.	200	0,09	0,02	24,76	99,58		6			13,75	2,3	3,44	0,1
Итого за Полдник			4,65	12,39	55,22	350,99	0,08	6	76		57,13	48,04	20,05	1,06
Ужин														
275	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,35	0,1				17,5	79,5	10	0,9
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
378	Кисель фруктово-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин			12,21	16,2	77,11	503,08	0,19	5	18,2		63,23	140,08	36,05	4,2
Итого за день			54,15	66,09	271,68	1898,18	0,86	60,28	200,3		496,07	878,67	237,08	13,95

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: среда

Сезон: Весенне-летний

2-ая неделя 8-ой день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,68	25,65	0,02	1,2			12,78	25,08	17,52	0,33
606	Запеканка "Лакомка".	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
Итого за Завтрак			21,38	20,71	56,49	497,87	0,11	1,56	130		178,09	269,55	47,59	2,04
Обед														
14,03	Салат из свежих огурцов с луком зелёным.	50	0,4	3,04	1,05	33,22	0,02	5,97			20,68	14,47	7,29	0,32
85	Суп картофельный с клёцками, цыплятами и укропом	12,5/200/1	7,2	5,39	12,54	127,47	0,07	5,29	17,76		32,11	71,38	19,75	0,88
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
199	Гороховое пюре с маслом	130	13,32	4,1	27,25	192,68	0,29		18,2		63,54	132,44	54,17	4,16
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			30,98	20,15	91,15	663,43	0,52	12,19	54,1		203,92	360,59	122,78	9,16
Полдник														
594	Булочка "Молочная".	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Полдник			5,62	3,62	51,62	261,54	0,45	2,2	13		56,71	67,85	18,05	1,09
Ужин														
282	Котлеты мясные рубленые с луком	70	10,7	9,6	11,09	173,56	0,05	0,65	4,98		24,71	109,3	14,55	1,65
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
393	Чай с сахаром и лимоном.	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5		2,83			13,85	4,01	4,21	0,32
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин			15,31	14,63	46,43	378,63	0,11	28,99	5,05		128,33	183,23	50,19	3,33
Итого за день			73,29	59,11	245,69	1801,47	1,19	44,94	202,15		567,05	881,22	238,61	15,62

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: четверг

Сезон: Весенне-летний

2-ая неделя 9-ый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	0,19	1,31	40,16		138,43	184,32	47,72	1,22
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак			15,08	18,54	65,94	490,94	0,27	2,56	99,16		260,07	347,44	71,1	1,79
Обед														
601	Салат из редиса с луком зеленым	50	0,56	4,04	1,55	45,16	0,01	11,8			23,44	19,62	6,39	0,47
67	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,1	4,74	8,21	91,9	0,05	15,16	5,02		45,31	63,47	22,67	1,02
244	Плов из говядины отварной	50/100	15,66	12,24	23,23	265,72	0,05	0,65	0,06		18,62	155,99	33,58	2,17
375	Компот из черной смородины	180	0,27	0,11	14,95	61,87	0,01	54			17,13	8,91	9,93	0,39
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			25,41	21,89	74,48	596,93	0,23	81,61	5,58		126	339,99	98,87	6,22
Полдник														
625	Булочка "Плетёнка".	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник			10,11	14,27	39,44	326,63	0,2	2,93	55,66		280,88	236,95	36,88	0,73
Ужин														
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,21	3,25	6,53	96,21	0,07	0,62	16,85		38,4	155,52	34,66	0,79
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Ужин			16,9	8,33	92,13	511,06	0,27	16,2	39,17		109,67	288,78	111,35	2,88
Итого за день			67,5	63,03	271,99	1925,56	0,97	103,3	199,57		776,62	213,16	318,2	11,62

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: пятница

Сезон: Весенне-летний

2-ая неделя 10-ый день

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
94	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,11	0,91	36		174,8	174,36	52,22	1,22
1 480	Напиток шоколадный Nesquik	180	1,7	1,76	15,17	83,32	0,13	5,87	9,27		61,88	41,72	7,84	1,13
Итого за Завтрак			9,82	16,14	50,83	387,86	0,27	6,78	85,27		244,78	238,58	63,96	2,73
Обед														
689	Кабачковая икра	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
204	Солянка Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	20/200/5/1	5,93	6,83	5,6	107,59	0,05	3,54	5,05		25,59	66,35	16,74	1,04
287	Тефтели мясные в соусе	50/30	5,97	5,66	7,54	104,98	0,03	0,69	7,52		12,44	62,97	9,53	0,97
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			22,6	21,63	94,61	663,51	76,75	11,33	491,27		107,63	275,36	74,4	6,07
Полдник														
2	Бутерброд с повидлом	30/20	2,37	4,5	28,49	163,94	0,04	0,1	20		9,7	22,8	5,3	0,63
646	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	24,24	97,41		3,84			14,36	2,11	3,33	0,13
Итого за Полдник			2,46	4,51	52,73	261,35	0,04	3,94	20		24,06	24,91	8,63	0,76
Ужин														
231	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/20	27,84	19,88	38,45	444,08	0,1	0,55	99,71		281,48	361,59	39,08	1,02
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин			31,05	20,97	71,97	600,81	0,17	60,58	99,71		332,13	406,56	59,34	1,96
Итого за день			65,93	63,25	270,14	1913,53	77,23	82,63	696,25		708,6	945,41	206,33	11,52

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

3-ья неделя 11-ый день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,21	7,31	31,45	215,78	0,08	1,37	41,12		139,67	122,24	21,04	0,46
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак			12,21	19,3	62,71	472,73	0,16	2,8	103,12		284,77	256,84	44,96	1,28
Обед														
589	Кукуруза консервированная (порционно)	50	1,1	0,2	5,6	28,6		2,4			21	20,5	6,5	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной и укропом	2,5/200/5/	4,85	5,02	9,94	104,34	0,04	6,01	13,69		44,99	60,92	23,53	1,11
710	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	50/30	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
315	Отварной рис	130	3,19	4,7	27,46	164,9	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			22,83	17,41	93,92	623,69	0,22	9,28	64,38		172,83	299,26	94,23	5,57
Полдник														
699,01	Пирожки с повидлом	70	2,75	1,09	28,67	135,49	0,12	0,08	2,34		12,74	24,27	5,45	0,56
401	Питьевой йогурт	180	9	5,76	6,3	113,04	0,07	1,08	36		219,6	172,8	27	0,18
Итого за Полдник			11,75	6,85	34,97	248,53	0,19	1,16	38,34		232,34	197,07	32,45	0,74
Ужин														
250	Рыба запечёная с картофелем	220	16,8	11,47	21,39	255,99	0,16	4,98	50,12		93,55	293,77	65,78	1,57
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95			12	3,28	3,64	0,28
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Яблоки свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин			19,58	12,13	55,99	411,44	0,22	13,93	50,12		127,55	327,55	82,62	4,38
Итого за день			66,37	55,69	247,59	1756,39	0,79	27,17	255,96		817,49	080,72	254,26	11,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: вторник

Сезон: Весенне-летний

3-ья неделя 12-ый день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
240	Пудинг из творога с яблоками и сметаной	150/15	20,66	18,51	22,45	339,03	0,07	2,05	135,78		188,51	260,58	27,88	1,74
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
Итого за Завтрак			23,06	26,65	49,1	528,49	0,1	2,08	175,78		207,74	285,8	35,27	2,42
Обед														
71,05	Томат свежий порционно.	50	0,56	0,1	1,9	10,74	0,02	12,5			7	13	10	0,46
138	Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне с укропом	200/1	2,82	2,15	11,89	78,19	0,07	7,6			16,61	51,56	20,6	0,73
278	Бефстроганов из говядины отварной.	40/30	10,96	7,12	2,47	117,8	0,02	0,14	6,77		16,22	89,05	12,07	1,46
313	Каша перловая рассыпчатая	130	3,82	3,76	27,34	158,5	0,03		18,2		24,91	133,85	17,53	0,77
654	Напиток из вишни.	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7			15,71	5,4	6,57	0,14
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			23,12	13,93	90,01	577,91	0,26	22,94	25,47		101,95	384,86	93,07	5,73
Полдник														
491	Печенье "Полоска песочная"	50	3,05	10,08	31,74	229,88	0,05	0,05	60,63		11,1	32,09	4,96	0,56
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник			9,05	16,7	41,46	352,34	0,13	2,79	102,83		264,3	221,99	34,5	0,77
Ужин														
288	Фрикадельки мясные с соусом	40/30	5,5	4,46	4,96	81,98	0,02	0,12	19,27		13,74	59,81	8,34	0,91
344	Рагу из овощей.	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
378	Кисель фруктово-ягодный.	200			30,2	120,8					9,33		1,9	0,1
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
Итого за Ужин			10,39	6,63	63,53	355,35	0,12	10,74	19,32		73,75	142,57	44,4	2,34
Итого за день			65,62	63,91	244,1	1814,09	0,61	38,55	323,4		647,74	035,22	207,24	11,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: среда

Сезон: Весенне-летний

3-ья неделя 13-ый день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3,03	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	5/10/30	4,92	7,16	15,49	146,08	0,04	0,07	41		7	81	9,4	0,44
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5	6,89	7,4	35,39	235,72	0,13	1,33	40,4		161,08	227,58	34,75	0,86
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак			14,54	17,52	65,2	476,64	0,21	2,63	99,8		284,41	393,85	59,27	1,67
Обед														
20,03	Салат из свежей капусты белокочанной с луком зеленым	50	0,73	2,53	4,12	42,2	0,02	13,42			29,63	13,98	7,45	0,33
576	Суп полевой с цыплятами, сметаной и укропом	2,5/200/5/	7,32	5,69	16,32	145,77	0,1	7,81	14,6		26,19	79,92	25,88	1,07
312	Кнели куриные.	70	14,44	2,14	4,3	87,61	0,04	0,64	58,38		15,96	72,49	50,4	0,93
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
647,02	Напиток из клюквы .	180	0,11	0,05	22,39	90,45		3,39			12,05	2,49	5,22	0,2
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			30,16	15,4	86,11	597,1	0,39	29,76	95,8		141,88	333,23	139,62	5,58
Полдник														
469	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
399	Сок фруктовый.	200	0,3	0,2	16,3	68,2	0,02	2			20	12	9	0,4
Итого за Полдник			3,93	8,08	46,6	274,84	0,1	2	2,5		29,43	43,34	14,73	0,87
Ужин														
261	Тефтели рыбные тушёные с соусом	60/30	7,13	3,15	6,77	83,95	0,04	0,33	13,22		28,08	86,42	19,47	0,45
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин			14,32	7,71	63,81	381,91	0,12	0,46	34,22		60,78	140,06	37,79	1,97
Итого за день			62,95	48,71	261,72	1730,49	0,82	34,85	232,32		516,5	910,48	251,41	10,09

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: четверг

Сезон: Весенне-летний

3-ья неделя 14-ый день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
94	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,93	16,74	139,61	0,06	0,91	36		161,8	138,08	23,78	0,27
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак			10,82	17,92	48	396,56	0,14	2,34	98		306,9	272,68	47,7	1,09
Обед														
601	Салат из редиса с луком зеленым	50	0,56	4,04	1,55	45,16	0,01	11,8			23,44	19,62	6,39	0,47
67	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,1	4,74	8,21	91,9	0,05	15,16	5,02		45,31	63,47	22,67	1,02
282	Шницель мясной рубленый с луком.	70	10,76	9,64	11,05	174	0,05	0,6	5,11		25,25	109,96	14,6	1,65
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			24,26	23,52	82,22	637,96	0,32	27,92	28,83		179,24	393,97	140,87	8,55
Полдник														
594	Булочка "Молочная".	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
646	Напиток из лимонов.	200	0,09	0,01	24,24	97,41		3,84			14,36	2,11	3,33	0,13
Итого за Полдник			5,41	3,43	59,56	290,75	0,43	4,04	13		51,07	57,96	12,38	0,82
Ужин														
237	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	19,7	14,82	33,82	347,46	0,07	0,54	99,42		241,11	275,85	31,42	0,71
392	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86		0,03			11,13	2,72	3,49	0,3
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин			22,42	16,11	70,14	515,23	0,13	7,57	99,42		273,94	309,07	47,81	3,57
Итого за день			62,91	60,98	259,92	1840,5	1,02	41,87	239,25		811,15	1033,68	248,76	14,03

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: пятница

Сезон: Весенне-летний

3-ья неделя 15-ый день

Неделя: 3

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,68	25,65	0,02	1,2			12,78	25,08	17,52	0,33
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
395	Напиток кофейный с молоком	200	2,96	3,56	16,01	107,92	0,04	1,31	20		127,36	91,23	15,53	0,14
Итого за Завтрак			20,45	25,07	39,22	464,31	0,16	2,82	297,5		230,23	409,79	59,11	3
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	50	0,47	3,07	1,74	36,43	0,02	7,83			11,88	15,78	8,31	0,38
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	2,9	3	13,1	91	0,08	7,08	7,5		25	63,02	22,58	0,86
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02		12,11	78,32	12,63	1,32
313,02	Каша пшенная рассыпчатая	130	4,72	4,67	27,17	169,59	0,12		18,2		20,09	97,06	35,03	1,14
398,02	Напиток из шиповника.	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,01	0,18			19,2	3,06	4,86	0,57
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			23,02	18,86	89,36	619,22	0,36	15,38	26,22		109,78	349,24	109,71	6,44
Полдник														
624	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49
401	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,04	0,6	40		248	184	28	0,2
Итого за Полдник			9,49	9,87	38,49	280,75	0,19	0,6	44,8		260,08	215,96	33,63	0,69
Ужин														
282	Оладьи из печени с маслом	75/5	13,4	15,28	8,79	226,28	0,2	6,19	6182		14,59	210,18	13,49	4,35
125,02	Картофель отварной .	130	2,66	0,55	15,83	78,86	0,14	19,41			15,35	72,97	27,27	1,08
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Ужин			19,25	16,6	92,86	597,76	0,41	36,68	6182		62,66	337,56	91,68	6,53
Итого за день			72,21	70,4	259,93	1962,04	1,12	55,48	550,52		662,75	312,54	294,13	16,66

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: понедельник

Сезон: Весенне-летний

4-ая неделя 16-ый день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша кукурузная молочная жидкая	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	0,08	1,31	40,16		135,58	134,99	26,67	1,22
394	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	0,04	1,23	18,4		116,33	85,27	15,12	0,37
Итого за Завтрак			11,26	18,41	67,54	480,89	0,15	2,54	98,56		260,01	242,76	45,69	1,97
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	50	0,77	2,54	4,69	44,74	0,02	17,99			24,24	15,77	8,47	0,31
81	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыплятами и зеленью	10/200/1	5,33	4,02	9,18	94,22	0,06	6,45	6,92		25,02	55,65	19,32	0,87
310	Суфле куриное с маслом	73/5	19,69	15,22	3,9	231,34	0,06	2,36	111,12		60,1	112,71	17,72	1,35
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
376,14	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,02	0,72			37,33	26,28	20,73	0,61
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			36,34	26,38	92,96	754,66	0,32	27,52	136,74		182,52	333,99	102,08	6
Полдник														
454	Рогалик с повидлом	75	4,67	6,57	39,58	236,13	0,08	0,02	15,6		15,55	37,12	7,43	0,72
401	Питьевой йогурт	180	9	5,76	6,3	113,04	0,07	1,08	36		219,6	172,8	27	0,18
Итого за Полдник			13,67	12,33	45,88	349,17	0,15	1,1	51,6		235,15	209,92	34,43	0,9
Ужин														
1 415	Ёжики Морские из рыбы со сметанным соусом	60/30	6,29	4,79	7,05	96,47	0,04	0,26	21,06		29,46	81,37	18,48	0,43
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
393	Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73		1,95			12	3,28	3,64	0,28
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Яблоки свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин			11,81	9,68	54,09	350,71	0,22	13,71	43,38		100,01	187,5	59,69	4,12
Итого за день			73,08	66,8	260,47	1935,43	0,84	44,87	330,28		777,69	974,17	241,89	12,99

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: вторник

Сезон: Весенне-летний

4-ая неделя 17-ый день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	200/5	6,89	7,4	35,39	235,72	0,13	1,33	40,4		161,08	227,58	34,75	0,86
397	Какао напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	0,05	1,43	22		137	112,1	20,02	0,44
Итого за Завтрак			12,89	19,39	66,65	492,67	0,21	2,76	102,4		306,18	362,18	58,67	1,68
Обед														
71,05	Томат свежий порционно.	50	0,56	0,1	1,9	10,74	0,02	12,5			7	13	10	0,46
85	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом	10/200/1	4,8	5,08	12,3	114,12	0,07	5,72	9,12		30,27	68,67	20,76	0,99
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76		50,61	129,17	26,16	1,86
654	Напиток из вишни.	180	0,14	0,04	19,87	80,4	0,01	2,7			15,71	5,4	6,57	0,14
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			21,12	12,13	72,45	483,45	0,26	31,51	23,38		127,09	314,74	91,19	5,73
Полдник														
722	Печенье"Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
400	Молоко кипяченое.	200	6	6,62	9,72	122,46	0,08	2,74	42,2		253,2	189,9	29,54	0,21
Итого за Полдник			9,09	22,54	41,46	405,06	0,13	2,74	42,38		261,92	226,46	36,38	0,84
Ужин														
275	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,35	0,1				17,5	79,5	10	0,9
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин			12,21	16,85	53,15	413,09	0,25	5,03	18,2		68,56	212,53	93,24	5,93
Итого за день			55,31	70,91	233,71	1794,27	0,85	42,04	186,36		763,75	115,9	279,48	14,18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: среда

Сезон: Весенне-летний

4-ая неделя 18-ый день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200/5	7,44	8,16	35,77	246,28	0,19	1,31	40,16		138,31	183,39	47,39	1,21
395	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	0,04	1,18	18		114,64	82,12	13,98	0,13
Итого за Завтрак			16,35	19,86	65,68	506,86	0,27	2,6	109,66		260	376,51	73,52	1,82
Обед														
13	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	50	0,33	3,05	0,9	32,38	0,02	3,33			14,22	15,57	7,02	0,28
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной, укропом	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	0,04	9,01	5,05		37,15	44,54	20,77	0,94
278	Бефстроганов из говядины отварной.	40/30	10,96	7,12	2,47	117,8	0,02	0,14	6,77		16,22	89,05	12,07	1,46
315	Отварной рис	130	3,19	4,7	27,46	164,9	0,02		23,6		4,94	53,81	18,76	0,48
372,03	Компот из яблок свежих	180	0,14	0,14	21,49	87,78	0,01	3,6			13,27	3,96	4,79	0,85
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			22,46	18,55	90,07	617,08	0,22	16,08	35,92		107,3	298,93	89,71	6,18
Полдник														
458	Ватрушка с творожным фаршем	70	9,78	4,93	32,15	212,09	0,09	0,14	32,15		58,11	108,75	14,09	0,77
401	Напиток кисломолочный Кефир.	180	5,22	5,76	7,2	101,52	0,05	1,26	36		216	171	25,2	0,18
Итого за Полдник			15	10,69	39,35	313,61	0,14	1,4	68,15		274,11	279,75	39,29	0,95
Ужин														
282	Котлеты мясные рубленые с луком	70	10,7	9,6	11,09	173,56	0,05	0,65	4,98		24,71	109,3	14,55	1,65
322	Пюре картофельное с морковью	130	2,47	4,02	8,37	79,56	0,1	2,7	21,48		35,25	66,05	25,4	0,76
382	Кисель из натурального сока.	180	0,17	0,11	37,4	151,24	0,01	1,08			20,72	13,41	6,12	0,28
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин			15,76	14,09	74,8	489,04	0,22	64,43	26,46		118,68	224,76	61,87	3,21
Итого за день			69,57	63,19	269,9	1926,59	0,85	84,51	240,19		760,09	179,95	264,39	12,16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Циклическое меню для садов (2021г) полный День: четверг

Сезон: Весенне-летний

4-ая неделя 19-ый день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	0,16	1,37	41,12		149,42	196,33	54,89	1,26
1 480	Напиток шоколадный Nesquik	180	1,7	1,76	15,17	83,32	0,13	5,87	9,27		61,88	41,72	7,84	1,13
Итого за Завтрак			10,85	18,79	59,48	450,43	0,32	7,24	90,39		219,4	260,55	66,63	2,77
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с луком	50	0,73	2,53	4,12	42,2	0,02	13,42			29,63	13,98	7,45	0,33
80	Суп картофельный с пшеном,отварной рыбой с укропом	20/200/1	5,35	2,41	16,14	107,65	0,1	7,4	2,45		28,65	90,62	28,26	0,9
302	Птица тушёная с овощами с соусом	30/150	14	10	19	222	0,1	8,25	35,47		37,7	108,63	51,01	1,47
375,03	Компот из смородины чёрной	180	0,27	0,11	14,95	61,87	0,01	54			17,13	8,91	9,93	0,39
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
545	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,08		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед			24,51	15,69	77,41	548,92	0,33	83,07	38,32		131,11	298,34	118,25	4,87
Полдник														
701	Сосиска запеченная в тесте	25/50	7,6	11,82	27,38	246,3	0,11	0,03	19,48		29,44	75,15	11,96	0,93
646	Напиток из лимонов	180	0,08	0,01	21,82	87,69		3,46			12,92	1,9	3	0,12
Итого за Полдник			7,68	11,83	49,2	333,99	0,11	3,49	19,48		42,36	77,05	14,96	1,05
Ужин														
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,21	3,25	6,53	96,21	0,07	0,62	16,85		38,4	155,52	34,66	0,79
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42		0,03			10,95	2,47	3,36	0,28
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Ужин			18,08	7,72	76,96	449,64	0,18	10,65	35,05		75,68	230,57	92,36	2,58
Итого за день			61,12	54,03	263,05	1782,98	0,94	104,45	183,24		468,55	866,51	292,2	11,27

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 20)

Рацион: Цикличное меню для садов (2021г) полный День: пятница

Сезон: Весенне-летний

4-ая неделя 20-ый день

Неделя: 4

Возраст: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
41	Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,68	25,65	0,02	1,2			12,78	25,08	17,52	0,33
236	Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной	100/20	15,96	12,43	18,63	250,23	0,04	0,23	85,76		139,43	202,7	23,08	0,68
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
Итого за Завтрак			22,96	20,99	52,82	492,03	0,1	1,67	137,26		171,75	343,05	57,29	2
Обед														
689	Кабачковая икра	50	0,95	4,45	3,85	59,25	76,5	3,5	460		20,5	18,5	7,5	0,35
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	200/5/1	1,51	2,8	8,21	64,08	0,05	15,16	5,02		44,14	41,61	20,04	0,66
274,09	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом	70	7,45	8,08	6,3	127,72	0,03	2,74	17		24,33	81,57	10,43	1,28
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
376,13	Компот из сухофруктов	180	0,05		16,98	68,12		0,36			48,63	13,86	7,23	1,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 185	Хлеб ржаной.	50	3,3	0,6	16,7	85,4	0,09		0,5		17,5	79	23,5	1,95
Итого за Обед			18,75	20,43	79,77	577,95	76,79	21,76	500,72		174,21	342,6	135,18	7,7
Полдник														
625	Булочка "Плетёнка".	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
401	Напиток кисломолочный Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	0,48	1,4	40		216	188	32	0,2
Итого за Полдник			10,91	12,65	40,72	320,37	0,6	1,59	53,46		243,68	235,05	39,34	0,72
Ужин														
276	Жаркое " По-домашнему "	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	139,87	38,94	2,33
378	Кисель фруктово-ягодный	180			27,18	108,72					8,4		1,71	0,09
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин			13,35	10,1	72,92	435,98	0,19	13,56	0,08		56,21	175,37	56,85	5,05
Итого за день			65,97	64,17	246,23	1826,33	77,68	38,58	691,52		645,85	096,07	288,66	15,47