

«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный директор

ООО «Комбинат школьного питания»

Промышленного района

Т.Н. Аврискина

« 31 » сентября 2021 г.



ОСНОВНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

до 3 лет в ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ

(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

«Согласовано»

Директор МБОУ

Лицей «Технический им. С. П. Королева»

« 31 » сентября 2021 г.



Примечание: разработано в соответствии Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организаций 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	1 Бутерброд со сливочным маслом	10/30	20 Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	469 Булочка "Домашняя".	50	256 Котлеты "Любительские" рыбные с маслом	60
	185 Каша манная молочная жидкая	150/5	82 Суп картофельный с вермишелью и укропом	150/1	399 Сок фруктовый.	180	321 Пюре из картофеля	120
	397 Какао напиток с молоком.	150	304 Плов из мяса птицы	40/130			378 Кисель фруктово-ягодный.	150
			376,13 Компот из сухофруктов	150			1 183 Хлеб "Сельский".	20
			1 183 Хлеб "Сельский".	20				
			1 185 Хлеб ржаной.	20				
			1 536,01 Огурцы консервированные порционно.	30				
Неделя 1 День 2	1 Бутерброд со сливочным маслом	10/30	99 Суп овощной с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	727 Печенье "Пчелка"	50	238 Запеканка из творога с морковью и спущенным молоком	130/30
	185 Каша кукурузная молочная жидкая	150/5	282 Биточки мясные рубленые	50	400 Молоко кипяченое.	150	393 Чай с сахаром и лимонном	150/7/3,5
	395 Напиток кофейный с молоком	150	355 Соус сметанный с томатом	20			1 183 Хлеб "Сельский".	20
			464 Каша пшеничная вязкая	120			368 Яблоки свежие нарезка.	100
			375 Компот из черной смородины.	150				
			608 Хлеб "Сельский"	20				
			1 185 Хлеб ржаной.	20				
Неделя 1 День 3	3 Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	11 Салат из лука репчатого	30				
	41 Салат из моркови с сахаром	30	57 Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом со сметаной и укропом	8/150/5/1	Корж "Неженка"	60	Рыба тушеная с овощами.	40/40
	215 Омлет натуральный с маслом	105	277 Гуляш из мяса отварного.	35/35	Чай с яблоками и сахаром.	150/7/5	Картофель отварной с маслом	120
	392 Чай (с сахаром)	150/7	199 Гороховое пюре с маслом	120			Кисель из натурального сока	150
			646,05 Напиток из лимонов	150			Хлеб "Сельский"	30
			1 183 Хлеб "Сельский".	20				
			1 185 Хлеб ржаной.	20				
Неделя 1 День 4	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Салат из свежкы отварной.	30				
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/5	Суп картофельный с горохом, фрикадельками и укропом	10/150/1	Плюшка "Московская "	50	Котлеты рубленые из мяса птицы.	60
	Напиток шоколадный Nesquik	150	Запеканка картофельная с мясом	120	Напиток из вишни.	150	Макаронные изделия отварные	130
			Компот из сухофруктов	150			Чай с повидлом.	180/20
			Хлеб "Сельский"	20			Хлеб "Сельский".	20
			Хлеб ржаной.	20				
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Салат из белокочанной капусты с морковью.	30	Булочка "Домашняя".	50	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром	120/5/5
	Каша пшениная молочная жидкая с маслом	150/5	Суп картофельный с рисом на бульоне с укропом	150/1	Чай со смородиной	150/7/3,5	Чай (с сахаром)	150/7
	Напиток кофейный с молоком	150	Бефстроганов из отварной говядины	25/25			Батон	30
			Каша перловая рассыпчатая	120			Яблоки свежие нарезка.	100
			Напиток из апельсинов..	150				
			Хлеб "Сельский".	20				
			Хлеб ржаной.	20				

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)																																		
Неделя 2 День 6	<table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr><tr><td>Каша Дружба молочная жидкая</td><td>150/5</td></tr><tr><td>Какао напиток с молоком.</td><td>150</td></tr></table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Каша Дружба молочная жидкая	150/5	Какао напиток с молоком.	150	<table><tr><td>Орурцы консервированные порционно.</td><td>30</td></tr><tr><td>Суп овощной со сметаной и укропом</td><td>150/5/1</td></tr><tr><td>Шницель из мяса птицы</td><td>60</td></tr><tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td><td>120</td></tr><tr><td>Напиток из вишни.</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Орурцы консервированные порционно.	30	Суп овощной со сметаной и укропом	150/5/1	Шницель из мяса птицы	60	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	Напиток из вишни.	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Крендель "Сахарный".</td><td>50</td></tr><tr><td>Питьевой йогурт</td><td>150</td></tr></table>	Крендель "Сахарный".	50	Питьевой йогурт	150	<table><tr><td>Икра морковная.</td><td>45</td></tr><tr><td>Рыба запеченная в омлете</td><td>160</td></tr><tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>180/10</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr></table>	Икра морковная.	45	Рыба запеченная в омлете	160	Чай (с сахаром)	180/10	Хлеб "Сельский"	20		
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Каша Дружба молочная жидкая	150/5																																					
Какао напиток с молоком.	150																																					
Орурцы консервированные порционно.	30																																					
Суп овощной со сметаной и укропом	150/5/1																																					
Шницель из мяса птицы	60																																					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120																																					
Напиток из вишни.	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Крендель "Сахарный".	50																																					
Питьевой йогурт	150																																					
Икра морковная.	45																																					
Рыба запеченная в омлете	160																																					
Чай (с сахаром)	180/10																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Неделя 2 День 7	<table><tr><td>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</td><td>5/15/30</td></tr><tr><td>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr><tr><td>Чай с молоком</td><td>150</td></tr></table>	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	150	<table><tr><td>Салат из лука репчатого</td><td>30</td></tr><tr><td>Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом</td><td>8/150/5/1</td></tr><tr><td>Жаркое "По-домашнему"</td><td>30/140</td></tr><tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Салат из лука репчатого	30	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	Жаркое "По-домашнему"	30/140	Компот из сухофруктов	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Печенье "Детское"</td><td>50</td></tr><tr><td>Кисель из натурального сока</td><td>15</td></tr><tr><td></td><td>0</td></tr></table>	Печенье "Детское"	50	Кисель из натурального сока	15		0	<table><tr><td>Тефтели мясные в соусе</td><td>50/30</td></tr><tr><td>Макаронные изделия отварные</td><td>120</td></tr><tr><td>Чай с сахаром и лимоном.</td><td>180/10/7</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr></table>	Тефтели мясные в соусе	50/30	Макаронные изделия отварные	120	Чай с сахаром и лимоном.	180/10/7	Хлеб "Сельский".	20		
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30																																					
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5																																					
Чай с молоком	150																																					
Салат из лука репчатого	30																																					
Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1																																					
Жаркое "По-домашнему"	30/140																																					
Компот из сухофруктов	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Печенье "Детское"	50																																					
Кисель из натурального сока	15																																					
	0																																					
Тефтели мясные в соусе	50/30																																					
Макаронные изделия отварные	120																																					
Чай с сахаром и лимоном.	180/10/7																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Неделя 2 День 8	<table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr><tr><td>Салат из моркови с сахаром</td><td>40</td></tr><tr><td>Запеканка "Лакомка".</td><td>110</td></tr><tr><td>Чай с повидлом.</td><td>150/15</td></tr></table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Салат из моркови с сахаром	40	Запеканка "Лакомка".	110	Чай с повидлом.	150/15	<table><tr><td>Салат картофельный с луком репчатым</td><td>30</td></tr><tr><td>Суп картофельный с клецками, цыпльками и укропом</td><td>8/150/1</td></tr><tr><td>Колобки куриные с соусом сметанным.</td><td>40/30</td></tr><tr><td>Гороховое пюре с маслом</td><td>120</td></tr><tr><td>Напиток из шиповника.</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Салат картофельный с луком репчатым	30	Суп картофельный с клецками, цыпльками и укропом	8/150/1	Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30	Гороховое пюре с маслом	120	Напиток из шиповника.	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Булочка "Плетенка"</td><td>50</td></tr><tr><td>Напиток из апельсина.</td><td>150</td></tr></table>	Булочка "Плетенка"	50	Напиток из апельсина.	150	<table><tr><td>Фрикадельки мясные с соусом</td><td>30/30</td></tr><tr><td>Капуста тушёная белокочанная</td><td>130</td></tr><tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>150/7</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr></table>	Фрикадельки мясные с соусом	30/30	Капуста тушёная белокочанная	130	Чай (с сахаром)	150/7	Хлеб "Сельский"	20
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Салат из моркови с сахаром	40																																					
Запеканка "Лакомка".	110																																					
Чай с повидлом.	150/15																																					
Салат картофельный с луком репчатым	30																																					
Суп картофельный с клецками, цыпльками и укропом	8/150/1																																					
Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30																																					
Гороховое пюре с маслом	120																																					
Напиток из шиповника.	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Булочка "Плетенка"	50																																					
Напиток из апельсина.	150																																					
Фрикадельки мясные с соусом	30/30																																					
Капуста тушёная белокочанная	130																																					
Чай (с сахаром)	150/7																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Неделя 2 День 9	<table><tr><td>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</td><td>5/15/30</td></tr><tr><td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr><tr><td>Напиток кофейный с молоком</td><td>150</td></tr></table>	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	Напиток кофейный с молоком	150	<table><tr><td>Огурец солёный порционно</td><td>30</td></tr><tr><td>Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом</td><td>8/150/5/1</td></tr><tr><td>Плов из говядины отварной</td><td>50/100</td></tr><tr><td>Напиток из лимонов</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Огурец солёный порционно	30	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	Плов из говядины отварной	50/100	Напиток из лимонов	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Сушки...</td><td>50</td></tr><tr><td>Молоко кипяченое.</td><td>150</td></tr></table>	Сушки...	50	Молоко кипяченое.	150	<table><tr><td>Шницель рыбный натуральный</td><td>70</td></tr><tr><td>Соус томатный.</td><td>30</td></tr><tr><td>Пюре из картофеля</td><td>130</td></tr><tr><td>Кисель фруктово-ягодный.</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr></table>	Шницель рыбный натуральный	70	Соус томатный.	30	Пюре из картофеля	130	Кисель фруктово-ягодный.	150	Хлеб "Сельский"	20		
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30																																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5																																					
Напиток кофейный с молоком	150																																					
Огурец солёный порционно	30																																					
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1																																					
Плов из говядины отварной	50/100																																					
Напиток из лимонов	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Сушки...	50																																					
Молоко кипяченое.	150																																					
Шницель рыбный натуральный	70																																					
Соус томатный.	30																																					
Пюре из картофеля	130																																					
Кисель фруктово-ягодный.	150																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Неделя 2 День 10	<table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr><tr><td>Суп молочный с гречневой крупой</td><td>150</td></tr><tr><td>Напиток шоколадный Nesquik</td><td>180</td></tr></table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Суп молочный с гречневой крупой	150	Напиток шоколадный Nesquik	180	<table><tr><td>Кабачковая икра</td><td>60</td></tr><tr><td>Солёная Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом</td><td>10/150/5/1</td></tr><tr><td>Тефтели мясные в соусе</td><td>50/30</td></tr><tr><td>Макаронные изделия отварные</td><td>120</td></tr><tr><td>Компот из яблок свежих</td><td>120</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>50</td></tr></table>	Кабачковая икра	60	Солёная Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	10/150/5/1	Тефтели мясные в соусе	50/30	Макаронные изделия отварные	120	Компот из яблок свежих	120	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	50	<table><tr><td>Печенье"К кофе"</td><td>45</td></tr><tr><td>Чай со смородиной</td><td>150</td></tr></table>	Печенье"К кофе"	45	Чай со смородиной	150	<table><tr><td>Запеканка из творога с Морковью и сухим молоком</td><td>130/30</td></tr><tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>150/7</td></tr><tr><td>Батон</td><td>30</td></tr><tr><td>Апельсин свежий нарезка</td><td>100</td></tr></table>	Запеканка из творога с Морковью и сухим молоком	130/30	Чай (с сахаром)	150/7	Батон	30	Апельсин свежий нарезка	100		
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Суп молочный с гречневой крупой	150																																					
Напиток шоколадный Nesquik	180																																					
Кабачковая икра	60																																					
Солёная Домашняя с мясными продуктами, сметаной и укропом	10/150/5/1																																					
Тефтели мясные в соусе	50/30																																					
Макаронные изделия отварные	120																																					
Компот из яблок свежих	120																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	50																																					
Печенье"К кофе"	45																																					
Чай со смородиной	150																																					
Запеканка из творога с Морковью и сухим молоком	130/30																																					
Чай (с сахаром)	150/7																																					
Батон	30																																					
Апельсин свежий нарезка	100																																					

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)																																				
Неделя 3 День 11	<table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr><tr><td>Каша манная молочная жидкая</td><td>150/5</td></tr><tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>150</td></tr></table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Каша манная молочная жидкая	150/5	Какао напиток с молоком	150	<table><tr><td>Огурец солёный порционно</td><td>30</td></tr><tr><td>Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной и укропом</td><td>8/150/5/1</td></tr><tr><td>Биточки рубленые куриные со сметанным соусом</td><td>50/30</td></tr><tr><td>Отварной рис</td><td>120</td></tr><tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Огурец солёный порционно	30	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной и укропом	8/150/5/1	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	50/30	Отварной рис	120	Компот из сухофруктов	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Булочка "Домашняя".</td><td>50</td></tr><tr><td>Напиток из апельсина.</td><td>150</td></tr></table>	Булочка "Домашняя".	50	Напиток из апельсина.	150	<table><tr><td>Рыба запечённая с картофелем</td><td>220</td></tr><tr><td>Чай с сахаром и лимоном</td><td>150/7/3,5</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr></table>	Рыба запечённая с картофелем	220	Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5	Хлеб "Сельский"	20						
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																							
Каша манная молочная жидкая	150/5																																							
Какао напиток с молоком	150																																							
Огурец солёный порционно	30																																							
Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной и укропом	8/150/5/1																																							
Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	50/30																																							
Отварной рис	120																																							
Компот из сухофруктов	150																																							
Хлеб "Сельский".	20																																							
Хлеб ржаной.	20																																							
Булочка "Домашняя".	50																																							
Напиток из апельсина.	150																																							
Рыба запечённая с картофелем	220																																							
Чай с сахаром и лимоном	150/7/3,5																																							
Хлеб "Сельский"	20																																							
Неделя 3 День 12	<table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr><tr><td>Лапшевник с творогом с маслом сливочным</td><td>150/5</td></tr><tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>150/7</td></tr></table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Лапшевник с творогом с маслом сливочным	150/5	Чай (с сахаром)	150/7	<table><tr><td>Икра морковная</td><td>30</td></tr><tr><td>Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне с укропом</td><td>150/1</td></tr><tr><td>Бефстроганов из говядины отварной.</td><td>40/30</td></tr><tr><td>Каша перловая рассыпчатая</td><td>120</td></tr><tr><td>Напиток из шиповника.</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Икра морковная	30	Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне с укропом	150/1	Бефстроганов из говядины отварной.	40/30	Каша перловая рассыпчатая	120	Напиток из шиповника.	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Печенье "Летское"</td><td>50</td></tr><tr><td>Напиток из вишни.</td><td>150</td></tr></table>	Печенье "Летское"	50	Напиток из вишни.	150	<table><tr><td>Фрикадельки мясные с соусом</td><td>40/30</td></tr><tr><td>Рау из овощей.</td><td>130</td></tr><tr><td>Кисель из натурального сока</td><td>180</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr></table>	Фрикадельки мясные с соусом	40/30	Рау из овощей.	130	Кисель из натурального сока	180	Хлеб "Сельский"	20				
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																							
Лапшевник с творогом с маслом сливочным	150/5																																							
Чай (с сахаром)	150/7																																							
Икра морковная	30																																							
Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне с укропом	150/1																																							
Бефстроганов из говядины отварной.	40/30																																							
Каша перловая рассыпчатая	120																																							
Напиток из шиповника.	150																																							
Хлеб "Сельский".	20																																							
Хлеб ржаной.	20																																							
Печенье "Летское"	50																																							
Напиток из вишни.	150																																							
Фрикадельки мясные с соусом	40/30																																							
Рау из овощей.	130																																							
Кисель из натурального сока	180																																							
Хлеб "Сельский"	20																																							
Неделя 3 День 13	<table><tr><td>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</td><td>5/15/30</td></tr><tr><td>Каша ячневая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr><tr><td>Чай с молоком</td><td>150/7</td></tr></table>	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	Чай с молоком	150/7	<table><tr><td>Салат из квашеной капусты с луком репчатым</td><td>30</td></tr><tr><td>Суп полевой с цыпкатами, сметаной и укропом</td><td>8/150/5/1</td></tr><tr><td>Кнели куриные.</td><td>60</td></tr><tr><td>Пюре из картофеля</td><td>120</td></tr><tr><td>Напиток из клюквы.</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	30	Суп полевой с цыпкатами, сметаной и укропом	8/150/5/1	Кнели куриные.	60	Пюре из картофеля	120	Напиток из клюквы.	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Маффин</td><td>55</td></tr><tr><td>Сок фруктовый.</td><td>150</td></tr></table>	Маффин	55	Сок фруктовый.	150	<table><tr><td>Тефтели рыбные тушёные с соусом</td><td>60/30</td></tr><tr><td>Макаронные изделия отварные</td><td>130</td></tr><tr><td>Кисель из вишни (фруктово-ягодный)</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>30</td></tr></table>	Тефтели рыбные тушёные с соусом	60/30	Макаронные изделия отварные	130	Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	150	Хлеб "Сельский".	30				
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30																																							
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5																																							
Чай с молоком	150/7																																							
Салат из квашеной капусты с луком репчатым	30																																							
Суп полевой с цыпкатами, сметаной и укропом	8/150/5/1																																							
Кнели куриные.	60																																							
Пюре из картофеля	120																																							
Напиток из клюквы.	150																																							
Хлеб "Сельский".	20																																							
Хлеб ржаной.	20																																							
Маффин	55																																							
Сок фруктовый.	150																																							
Тефтели рыбные тушёные с соусом	60/30																																							
Макаронные изделия отварные	130																																							
Кисель из вишни (фруктово-ягодный)	150																																							
Хлеб "Сельский".	30																																							
Неделя 3 День 14	<table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr><tr><td>Суп молочный с рисовой крупой</td><td>150</td></tr><tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr></table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Суп молочный с рисовой крупой	150	Какао напиток с молоком	180	<table><tr><td>Салат из свежлы отварной</td><td>30</td></tr><tr><td>Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом</td><td>8/150/5/1</td></tr><tr><td>Шницель мясной рубленый с луком.</td><td>50</td></tr><tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td><td>120</td></tr><tr><td>Компот из сухофруктов</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Салат из свежлы отварной	30	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	Шницель мясной рубленый с луком.	50	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	Компот из сухофруктов	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Булочка "Молочная"</td><td>50</td></tr><tr><td>Напиток из лимонов.</td><td>150</td></tr></table>	Булочка "Молочная"	50	Напиток из лимонов.	150	<table><tr><td>Запеканка из творога со сгущённым молоком</td><td>100/30</td></tr><tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>150/7</td></tr><tr><td>Батон</td><td>30</td></tr><tr><td>Яблоки свежие (нарезка)</td><td>100</td></tr></table>	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30	Чай (с сахаром)	150/7	Батон	30	Яблоки свежие (нарезка)	100				
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																							
Суп молочный с рисовой крупой	150																																							
Какао напиток с молоком	180																																							
Салат из свежлы отварной	30																																							
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1																																							
Шницель мясной рубленый с луком.	50																																							
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120																																							
Компот из сухофруктов	150																																							
Хлеб "Сельский".	20																																							
Хлеб ржаной.	20																																							
Булочка "Молочная"	50																																							
Напиток из лимонов.	150																																							
Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/30																																							
Чай (с сахаром)	150/7																																							
Батон	30																																							
Яблоки свежие (нарезка)	100																																							
Неделя 3 День 15	<table><tr><td>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</td><td>5/15/30</td></tr><tr><td>Икра морковная</td><td>45</td></tr><tr><td>Омлет натуральный с маслом</td><td>105</td></tr><tr><td>Напиток кофейный с молоком</td><td>150</td></tr></table>	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Икра морковная	45	Омлет натуральный с маслом	105	Напиток кофейный с молоком	150	<table><tr><td>Салат из лука репчатого</td><td>30</td></tr><tr><td>Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом</td><td>150/5/1</td></tr><tr><td>Гуляш из мяса отварного.</td><td>25/25</td></tr><tr><td>Гороховое пюре с маслом</td><td>120</td></tr><tr><td>Напиток из шиповника.</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Салат из лука репчатого	30	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	150/5/1	Гуляш из мяса отварного.	25/25	Гороховое пюре с маслом	120	Напиток из шиповника.	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Плюшка "Московская"</td><td>50</td></tr><tr><td>Чай с яблоками и сахаром</td><td>150/7/5</td></tr></table>	Плюшка "Московская"	50	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	<table><tr><td>Биточки мясные рубленые</td><td>60</td></tr><tr><td>Соус сметанный с томатом.</td><td>30</td></tr><tr><td>Каша пшеница рассыпчатая</td><td>130</td></tr><tr><td>Кисель из натурального сока.</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>30</td></tr></table>	Биточки мясные рубленые	60	Соус сметанный с томатом.	30	Каша пшеница рассыпчатая	130	Кисель из натурального сока.	150	Хлеб "Сельский".	30
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30																																							
Икра морковная	45																																							
Омлет натуральный с маслом	105																																							
Напиток кофейный с молоком	150																																							
Салат из лука репчатого	30																																							
Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	150/5/1																																							
Гуляш из мяса отварного.	25/25																																							
Гороховое пюре с маслом	120																																							
Напиток из шиповника.	150																																							
Хлеб "Сельский".	20																																							
Хлеб ржаной.	20																																							
Плюшка "Московская"	50																																							
Чай с яблоками и сахаром	150/7/5																																							
Биточки мясные рубленые	60																																							
Соус сметанный с томатом.	30																																							
Каша пшеница рассыпчатая	130																																							
Кисель из натурального сока.	150																																							
Хлеб "Сельский".	30																																							

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)																																		
Неделя 4 День 16	<table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr><tr><td>Каша кукурузная молочная жидкая</td><td>150/5</td></tr><tr><td>Чай с молоком</td><td>180/10</td></tr></table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Каша кукурузная молочная жидкая	150/5	Чай с молоком	180/10	<table><tr><td>Салат из свежей капусты белокочанной с морковью</td><td>60</td></tr><tr><td>Суп картофельный с фасолью консервированной, чиплетами и зеленью</td><td>8/150/1</td></tr><tr><td>Суфле куриное с маслом</td><td>55/5</td></tr><tr><td>Макаронные изделия отварные</td><td>120</td></tr><tr><td>Компот из кураги</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	60	Суп картофельный с фасолью консервированной, чиплетами и зеленью	8/150/1	Суфле куриное с маслом	55/5	Макаронные изделия отварные	120	Компот из кураги	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Рогалик с повидлом</td><td>50</td></tr><tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>150/7</td></tr></table>	Рогалик с повидлом	50	Чай (с сахаром)	150/7	<table><tr><td>Ежики Морские из рыбы со сметанным соусом</td><td>60/30</td></tr><tr><td>Пюре из картофеля</td><td>120</td></tr><tr><td>Кисель фруктово-ягодный.</td><td>180</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr></table>	Ежики Морские из рыбы со сметанным соусом	60/30	Пюре из картофеля	120	Кисель фруктово-ягодный.	180	Хлеб "Сельский"	20		
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Каша кукурузная молочная жидкая	150/5																																					
Чай с молоком	180/10																																					
Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	60																																					
Суп картофельный с фасолью консервированной, чиплетами и зеленью	8/150/1																																					
Суфле куриное с маслом	55/5																																					
Макаронные изделия отварные	120																																					
Компот из кураги	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Рогалик с повидлом	50																																					
Чай (с сахаром)	150/7																																					
Ежики Морские из рыбы со сметанным соусом	60/30																																					
Пюре из картофеля	120																																					
Кисель фруктово-ягодный.	180																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Неделя 4 День 17	<table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr><tr><td>Каша ячневая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr><tr><td>Какао напиток с молоком</td><td>180</td></tr></table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	Какао напиток с молоком	180	<table><tr><td>Икра из свежлы</td><td>30</td></tr><tr><td>Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом</td><td>8/150/1</td></tr><tr><td>Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом</td><td>120/15</td></tr><tr><td>Напиток из вишни.</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>30</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Икра из свежлы	30	Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом	8/150/1	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15	Напиток из вишни.	150	Хлеб "Сельский"	30	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Печенье"Ночка"</td><td>50</td></tr><tr><td>Молоко кипяченое.</td><td>150</td></tr></table>	Печенье"Ночка"	50	Молоко кипяченое.	150	<table><tr><td>Сосиски отварные с маслом</td><td>50/5</td></tr><tr><td>Каша гречневая вязкая с маслом сливочным</td><td>130</td></tr><tr><td>Чай с сахаром и лимоном.</td><td>180/10/7</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr></table>	Сосиски отварные с маслом	50/5	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	Чай с сахаром и лимоном.	180/10/7	Хлеб "Сельский"	20				
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5																																					
Какао напиток с молоком	180																																					
Икра из свежлы	30																																					
Суп картофельный с клецками, говядиной и укропом	8/150/1																																					
Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15																																					
Напиток из вишни.	150																																					
Хлеб "Сельский"	30																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Печенье"Ночка"	50																																					
Молоко кипяченое.	150																																					
Сосиски отварные с маслом	50/5																																					
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130																																					
Чай с сахаром и лимоном.	180/10/7																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Неделя 4 День 18	<table><tr><td>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</td><td>5/15/30</td></tr><tr><td>Каша пшеничная молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr><tr><td>Напиток кофейный с молоком</td><td>150</td></tr></table>	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	Напиток кофейный с молоком	150	<table><tr><td>Кабачковая икра</td><td>30</td></tr><tr><td>Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной, укропом</td><td>150/5/1</td></tr><tr><td>Бефстроганов из говядины отварной.</td><td>25/25</td></tr><tr><td>Отварной рис</td><td>120</td></tr><tr><td>Напиток из лимонов</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Кабачковая икра	30	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной, укропом	150/5/1	Бефстроганов из говядины отварной.	25/25	Отварной рис	120	Напиток из лимонов	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Булочка "Домашняя".</td><td>50</td></tr><tr><td>Чай с повидлом.</td><td>150/15</td></tr></table>	Булочка "Домашняя".	50	Чай с повидлом.	150/15	<table><tr><td>Котлеты мясные рубленые с луком</td><td>50</td></tr><tr><td>Пюре картофельное с морковью</td><td>150</td></tr><tr><td>Кисель из натурального сока.</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr><tr><td>Яблоки свежие нарезка.</td><td>100</td></tr></table>	Котлеты мясные рубленые с луком	50	Пюре картофельное с морковью	150	Кисель из натурального сока.	150	Хлеб "Сельский"	20	Яблоки свежие нарезка.	100
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30																																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5																																					
Напиток кофейный с молоком	150																																					
Кабачковая икра	30																																					
Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной, укропом	150/5/1																																					
Бефстроганов из говядины отварной.	25/25																																					
Отварной рис	120																																					
Напиток из лимонов	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Булочка "Домашняя".	50																																					
Чай с повидлом.	150/15																																					
Котлеты мясные рубленые с луком	50																																					
Пюре картофельное с морковью	150																																					
Кисель из натурального сока.	150																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Яблоки свежие нарезка.	100																																					
Неделя 4 День 19	<table><tr><td>Бутерброд со сливочным маслом</td><td>10/30</td></tr><tr><td>Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом</td><td>150/5</td></tr><tr><td>Напиток шоколадный Nesquik</td><td>150</td></tr></table>	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	Напиток шоколадный Nesquik	150	<table><tr><td>Салат из свежей капусты белокочанной с морковью</td><td>30</td></tr><tr><td>Суп картофельный с пшеном,отварной рыбой с укропом</td><td>20/150/1</td></tr><tr><td>Птица тушёная с овощами с соусом</td><td>30/150</td></tr><tr><td>Напиток из смородины.</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной</td><td>20</td></tr></table>	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	Суп картофельный с пшеном,отварной рыбой с укропом	20/150/1	Птица тушёная с овощами с соусом	30/150	Напиток из смородины.	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной	20	<table><tr><td>Печенье "К кофе"</td><td>45</td></tr><tr><td>Сок фруктовый.</td><td>180</td></tr></table>	Печенье "К кофе"	45	Сок фруктовый.	180	<table><tr><td>Шницель рыбный натуральный</td><td>70</td></tr><tr><td>Макаронные изделия отварные</td><td>130</td></tr><tr><td>Напиток из апельсина.</td><td>180</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr></table>	Шницель рыбный натуральный	70	Макаронные изделия отварные	130	Напиток из апельсина.	180	Хлеб "Сельский"	20				
Бутерброд со сливочным маслом	10/30																																					
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5																																					
Напиток шоколадный Nesquik	150																																					
Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30																																					
Суп картофельный с пшеном,отварной рыбой с укропом	20/150/1																																					
Птица тушёная с овощами с соусом	30/150																																					
Напиток из смородины.	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной	20																																					
Печенье "К кофе"	45																																					
Сок фруктовый.	180																																					
Шницель рыбный натуральный	70																																					
Макаронные изделия отварные	130																																					
Напиток из апельсина.	180																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Неделя 4 День 20	<table><tr><td>Бутерброд с сыром и маслом сливочным</td><td>5/15/30</td></tr><tr><td>Салат из моркови с сахаром</td><td>45</td></tr><tr><td>Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной</td><td>100/20</td></tr><tr><td>Чай (с сахаром)</td><td>150/7</td></tr></table>	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	Салат из моркови с сахаром	45	Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной	100/20	Чай (с сахаром)	150/7	<table><tr><td>Кабачковая икра</td><td>30</td></tr><tr><td>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом</td><td>150/5/1</td></tr><tr><td>Жаркое "По-домашнему"</td><td>25/140</td></tr><tr><td>Компот из яблок свежих</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский".</td><td>20</td></tr><tr><td>Хлеб ржаной.</td><td>20</td></tr></table>	Кабачковая икра	30	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	150/5/1	Жаркое "По-домашнему"	25/140	Компот из яблок свежих	150	Хлеб "Сельский".	20	Хлеб ржаной.	20	<table><tr><td>Печенье сахарное</td><td>50</td></tr><tr><td>Чай со смородиной</td><td>150</td></tr></table>	Печенье сахарное	50	Чай со смородиной	150	<table><tr><td>Эсэзы "Ленивые" из говядины с яйцом</td><td>60</td></tr><tr><td>Гороховое пюре с маслом</td><td>120</td></tr><tr><td>Кисель фруктово-ягодный</td><td>150</td></tr><tr><td>Хлеб "Сельский"</td><td>20</td></tr><tr><td>Груши свежие нарезка</td><td>100</td></tr></table>	Эсэзы "Ленивые" из говядины с яйцом	60	Гороховое пюре с маслом	120	Кисель фруктово-ягодный	150	Хлеб "Сельский"	20	Груши свежие нарезка	100
Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30																																					
Салат из моркови с сахаром	45																																					
Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной	100/20																																					
Чай (с сахаром)	150/7																																					
Кабачковая икра	30																																					
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и укропом	150/5/1																																					
Жаркое "По-домашнему"	25/140																																					
Компот из яблок свежих	150																																					
Хлеб "Сельский".	20																																					
Хлеб ржаной.	20																																					
Печенье сахарное	50																																					
Чай со смородиной	150																																					
Эсэзы "Ленивые" из говядины с яйцом	60																																					
Гороховое пюре с маслом	120																																					
Кисель фруктово-ягодный	150																																					
Хлеб "Сельский"	20																																					
Груши свежие нарезка	100																																					

Среднесуточная потребность в пищевых веществах и энергии Детей до 3 лет

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (ккал)
1 неделя 1 день	45,32	44,82	229,01	1500,14
1 неделя 2 день	55,36	67,44	232,54	1758,56
1 неделя 3 день	67,28	64,12	228,58	1760,54
1 неделя 4 день	48,55	39,87	228,79	1468,19
1 неделя 5 день	55,08	51,1	218,87	1555,7
2 неделя 6 день	70,18	61,95	183,73	1573,21
2 неделя 7 день	48,34	58,31	230,43	1643,46
2 неделя 8 день	60,32	53,71	207,41	1554,31
2 неделя 9 день	60,82	68,4	217,67	1729,07
2 неделя 10 день	50,35	57,3	233,79	1655,83
3 неделя 11 день	50,44	52,44	206,14	1497,72
3 неделя 12 день	49,01	54,93	240,09	1651,59
3 неделя 13 день	52,5	55,05	241,67	1672,17
3 неделя 14 день	56,6	54,37	228,81	1630,48
3 неделя 15 день	66,34	59,38	229,93	1719,53
4 неделя 16 день	51,14	58,98	215,12	1536,4
4 неделя 17 день	46,46	70,36	184,14	1555,65
4 неделя 18 день	46,05	52,71	235,6	1601,01
4 неделя 19 день	52,35	47,47	233,48	1570,55
4 неделя 20 день	58,83	55,3	227,76	1644,06
Итого за 20 дней	1091,32	1121,01	4.453,56	32.278,17
Среднее значение	54,57	56,05	222,68	1613,9
Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	42	47	203	1400
Отклонения от нормы				

Распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня (до 3 лет)										
Дни смены/ /приём пищи	Завтрак		Обед		Полдник		Ужин		Итого за день	
	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %	Калорийность (ккал)	Доля суточной потребности в энергии в %
1 день	406,91	27	512,31	34,2	268,02	17,8	312,9	21	1500,14	100
2 день	413,89	23,6	474,72	27	340,21	19,3	529,74	30,1	1758,56	100
3 день	374,38	21,3	562,55	32	453,17	25,7	370,44	21,0	1760,54	100
4 день	387,97	26,4	443,06	30,2	245,94	16,7	391,22	26,7	1468,19	100
5 день	467,2	30	457,78	29,4	236,18	15,1	394,54	25,5	1555,7	100
6 день	419,55	26,6	454,7	28,9	291,12	18,5	407,84	26,0	1573,21	100
7 день	418,75	25,5	481,36	29,3	403,73	24,5	339,62	20,7	1643,46	100
8 день	479,57	30,8	559,21	36	268,19	17,2	247,34	16,0	1554,31	100
9 день	467,2	27,0	490,82	29,0	407,39	23,0	363,66	21,0	1729,07	100
10 день	325,65	19,7	521,39	31,5	254,54	15,3	554,25	33,5	1655,83	100
Итого за 10 дней	4.161,07		4.957,9		3.168,49		3.911,55		16.199,01	100
Среднее значение	416,107	25,7	495,79	30,75	316,85	19,31	391,155	24,17	1619,9	100
11 день	406,91	27	488,51	32,7	270,66	18	331,64	22,3	1497,72	100
12 день	462,96	28,0	490,92	30,0	344,68	20	353,03	22	1651,59	100
13 день	431,1	25,7	493,98	29,6	319,39	19	427,7	25,7	1672,17	100
14 день	387,77	23,8	477,71	29,3	266,38	16,3	498,62	30,6	1630,48	100
15 день	434,04	25,2	536,65	31,2	209,42	12,2	539,42	31,4	1719,53	100
16 день	416,34	27	577,74	37,6	199,15	13,0	343,17	22,4	1536,4	100
17 день	422,32	27	384,36	24,7	371,4	23,8	377,57	24,5	1555,65	100
18 день	435,57	27,2	482,38	30,1	246,25	15,4	436,81	27,3	1601,01	100
19 день	386,77	24,6	493,06	31,4	286,38	18,2	404,34	25,8	1570,55	100
20 день	457,2	27,8	426,28	26	249,04	15,1	511,54	31,1	1644,06	100
Общее значение за 20 дней	8.402,05		9.809,49		5.931,24		8.135,39		32.278,17	100
Среднее значение	420,1	26	490,47	31	296,5	18,2	406,77	25,3	1613,9	100
Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи в течение дня согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20		25		35		15		25		100

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1; день 1

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рек.	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	Мg	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 с маслом	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36		
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37		
Итого за Завтрак		345	10,07	17,75	51,86	406,91	0,13	2,23	94,24		228,54	208,59	36,5	1,11		
Обед																
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18		
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64		
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		
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		541	19,11	12,23	81,45	512,31	0,18	19,15	38,69		108,39	230,04	97,26	4,01		
Полдник																
469	Булочка "Помашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47		
646,04	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		230	3,9	8,06	44,97	268,02	0,1	1,8	2,5		27,43	42,14	13,83	0,83		
Ужин																
256,01	Котлеты "Любительские" рыбные.	60	8,19	2,72	3,97	73,12	0,06	1,49	13,32		27,08	117,1	19,76	0,55		
321	Пюре из картофеля.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81		
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		350	12,24	6,78	50,73	312,9	0,19	5,64	33,92		72,04	196,83	46,46	1,66		
Итого за день			45,32	44,82	229,01	1500,14	0,6	28,82	169,35		436,4	677,6	194,05	7,61		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1; день 2

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 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 кукурузная молочная жидкая с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92		
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11		
Итого за Завтрак		345	9,23	17,17	55,61	413,89	0,12	1,97	90,3		207,34	193,39	35,69	1,41		
Обед																
713	Огулец соленный порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18		
99	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	8/150/5/1	3,02	3,63	6,87	72,23	0,05	6,64	5		30,52	50,61	17,41	0,77		
282	Биточки мясные рубленые	50	7,71	7,17	8,08	127,69	0,04	0,59	3,3		17,68	78,69	10,56	1,21		
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.	120	3,31	4	19,02	125,32	0,09		16,8		16,62	68,45	24,84	0,81		
375	Компот из черной смородины	150	0,23	0,09	12,42	51,41	0,01	45			14,27	7,43	8,28	0,32		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		574	17,66	16	66,02	474,72	0,27	53,88	30,31		102,96	261,89	78,72	4,34		
Полдник																
727	Печенье "Пчелка"	50	4,56	12,37	30,46	251,41	0,08		76		43,38	45,74	16,61	0,96		
400	Кипяченое молоко	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник		200	8,91	17,17	37,51	340,21	0,14	1,95	106		223,38	180,74	37,61	1,11		
Ужин																
238	Запеканка из творога с морковью и сушеным молоком	130/30	17,57	16,53	47,66	409,69	0,08	0,83	83,29		236,51	266,92	37,64	0,91		
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2		
Итого за Ужин		440,5	19,56	17,1	74,4	529,74	0,13	9,25	83,29		265,93	293,34	52,26	3,54		
Итого за День			55,36	67,44	232,54	1758,56	0,66	67,05	309,9		799,61	929,36	204,28	10,4		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1, день 3

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 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	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72			7,67	15,05	10,51	0,2		
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..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19		
Итого за Завтрак		342	17,28	21,5	27,94	374,38	0,11	1,05	277,5		105,72	310,18	38,95	2,92		
Обед																
11	Салат из лука репчатого.	30	0,41	1,85	2,39	27,85	0,01	1,5			9,11	17,09	4,07	0,24		
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	4,56	3,89	8,48	87,17	0,03	7,01	5,04		31,39	52,11	18,05	1,01		
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		
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83		
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1		
1183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		574	29,59	17,04	72,71	562,55	0,38	11,68	22,06		133,47	315,41	99,22	7,5		
Полдник																
750	Корж"Неженка"	60	6,53	14,82	65,8	422,7	0,1		8		16,06	58,29	10,06	0,87		
627	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	0,06	0,03	7,49	30,47		0,52			9,19	2,2	2,93	0,3		
Итого за Полдник		222	6,59	14,85	73,29	453,17	0,1	0,52	8		25,25	60,49	12,99	1,17		
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		
321	Пюре из картофеля.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81		
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23		
1183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		370	13,82	10,73	54,64	370,44	0,23	6,23	35,26		74,62	202,12	53,22	1,75		
Итого за день			67,28	64,12	228,58	1760,54	0,82	19,48	342,82		339,06	888,2	204,38	13,34		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1: день 4

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ рек.	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 рисовая молочная жидкая с маслом	150/5	3,9	6,39	25,21	173,95	0,05	1,03	35,84		103,24	106,8	23,05	0,36		
1 481	Напиток шоколадный Nesquik	150	1,42	1,46	12,65	69,42	0,11	4,89	7,73		51,57	34,76	6,53	0,95		
Итого за Завтрак		345	7,65	15,97	53,41	387,97	0,19	5,92	83,57		162,91	164,06	33,48	1,69		
Обед																
33	Салат из свежеты отварной	30	0,43	1,82	2,4	27,7	0,01	2,34			10,29	11,75	5,99	0,39		
81	Суп картофельный с мясными фрикадельками и укропом	10/150/1	6,47	3,17	20,13	134,93	0,19	7,86	8		37,47	106,44	37,68	2,19		
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		
376.15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		501	18,44	12,34	64,56	443,06	0,36	12,53	8,96		117,14	282,82	88,35	6,09		
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		
607.01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12		
Итого за Полдник		200	3,81	4,9	46,65	245,94	0,15	2,25	4,8		25,17	36,46	11,11	0,61		
Ужин																
305	Котлеты рубленые из мяса птицы.	60	12,2	2,69	11,72	119,89	0,06	0,5	36,28		25,27	65,07	40,87	0,91		
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 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		410	18,65	6,66	64,17	391,22	0,13	0,63	54,48		56,09	113,92	57,75	2,33		
Итого за День			48,55	39,87	228,79	1468,19	0,83	21,33	151,81		361,31	597,26	190,69	10,72		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 1; день 5

Неделя: 1

Возраст: от 2 до 3 лет

№ ре- ц.	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		
185	Каша пшеничная молоточная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98		
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11		
Итого за Завтрак		355	15,52	19,76	56,82	467,2	0,23	2,73	111,7		265	362,95	66,08	1,57		
Обед																
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18		
80	Суп картофельный с рисом на бульоне с укропом	150/1	2,28	0,22	12,41	60,74	0,06	5,95			14,13	39,06	15,89	0,57		
278	Бефстроганов из отварной говядины	25/25	6,95	4,74	2,08	78,78	0,01	0,12	5,65		12,53	57,75	8,07	0,94		
313	Каша перловая рассыпчатая	120	3,53	3,47	25,24	146,31	0,03		16,8		22,99	123,55	16,18	0,71		
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		541	16,16	10,38	74,93	457,78	0,17	23,46	22,65		86,5	276,95	60,44	3,48		
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		
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23		
Итого за Полдник		210,5	3,71	7,9	37,56	236,18	0,08	7,02	2,5		19,08	34,14	9,29	0,7		
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		
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
368	Рыбные свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2		
Итого за Ужин		407	19,69	13,06	49,56	394,54	0,11	7,25	83,8		141,72	206,56	33,49	3,22		
Итого за день			55,08	51,1	218,87	1555,7	0,59	40,46	220,65		512,3	880,6	169,3	8,97		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2, день 6

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 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	Мg	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 с маслом	150/5	4,75	6,69	25,78	182,33	0,09	0,99	35,3		102,93	122,38	29,42	0,64		
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37		
Итого за Завтрак		345	10,16	18,05	54,11	419,55	0,16	2,19	93,7		225,53	238,82	50,1	1,39		
Обед																
713	Оррец соленный порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18		
99	Суп овощной со сметаной и укропом	150/5/1	1,18	2,29	6,87	52,81	0,05	6,64	5		28,97	35,16	15,52	0,51		
660	Шницель из мяса птицы	60	9,65	6,74	8,65	133,86	0,06	0,54	23,09		27,28	59,63	12,46	0,82		
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97		
607.01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		556	17,69	13,5	65,61	454,7	0,27	10,93	45,09		101,92	238,93	108,65	4,6		
Полдник																
460	Крендель "Сахарный".	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48		
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15		
Итого за Полдник		200	10,93	11,68	35,57	291,12	0,17	0,9	39,5		193,46	175,61	27,57	0,63		
Ужин																
54	Икра морковная	45	0,77	2,35	3,84	39,59	0,03	3,89	0,1		15,55	25,34	15,02	0,4		
249	Рыба запеченная 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)	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		
Итого за Ужин		415	31,4	18,72	28,44	407,84	0,27	4,54	163,5		94,11	302,43	54,56	2,61		
Итого за день			70,18	61,95	183,73	1573,21	0,87	18,56	341,79		615,02	955,79	240,88	9,23		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2: день 7

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 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	Мг	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 геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95		
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28		
Итого за Завтрак		362	13,98	18,91	48,16	418,75	0,2	2,31	104,9		230,24	340,16	67,51	1,71		
Обед																
11	Салат из лука репчатого.	30	0,41	1,85	2,39	27,85	0,01	1,5			9,11	17,09	4,07	0,24		
76	Рассольник Ленинградский с говяжьей со сметаной и укропом	8/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5		22,42	66,08	19,47	0,95		
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		
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		554	18,78	15,72	66,19	481,36	0,27	15,37	5,28		105,86	279,19	80,71	5,46		
Полдник																
735	Печенье "Летское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49		
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23		
Итого за Полдник		200	3,57	14,34	65,09	403,73	0,06	0,9	75,01		28,89	46,73	9,96	0,72		
Ужин																
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	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64		
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		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		417	12,01	9,34	50,99	339,62	0,09	2,64	24,32		41,83	108,44	24,79	2,11		
Итого за день			48,34	58,31	230,43	1643,46	0,62	21,22	209,51		406,82	774,52	182,97	10		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: среда

Неделя 2 день 8

Неделя: 2

Сезон: Осень-Зима
Возраст: от 2 до 3 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	Мg	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.	40	0,5	0,04	4,55	20,56	0,02	0,96			10,22	20,06	14,01	0,27		
606	Залепокка "Лакомка".	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82		
392,05	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1			10,18	3,41	3,67	0,4		
Итого за Завтрак		355	21,23	20,69	52,11	479,57	0,11	1,29	130		173,22	263,67	43,21	1,87		
Обед																
35	Салат картофельный с луком репчатым	30	0,58	1,61	4,02	32,89	0,03	4,98			4,1	17,62	6,51	0,27		
85	Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	8/150/1	5,02	3,79	9,41	91,83	0,05	4,07	12,38		24,62	51,7	14,7	0,64		
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	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83		
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		569	26,36	16,65	75,98	559,21	0,44	9,77	47,02		132,23	274,62	95,27	6,72		
Полдник																
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52		
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08		
Итого за Полдник		200	4,21	7,67	45,58	268,19	0,12	6,79	13,46		38,98	49,58	10,35	0,6		
Ужин																
288,01	Фрикадельки мясные с соусом	30/30	4,39	4,33	4,52	74,61	0,02	0,13	22,47		17,44	51,29	7,3	0,7		
336	Каша тушеная	130	2,57	4,2	12,38	97,6	0,04	22,1	0,06		74,79	49,4	24,83	0,99		
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		367	8,52	8,7	33,74	247,34	0,08	22,25	22,53		104,19	115,34	37,31	2,1		
Итого за день			60,32	53,71	207,41	1554,31	0,75	40,1	213,01		448,62	703,21	186,14	11,29		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Дети

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2: день 9

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 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		
185	Каша пшениная молочная жидкая с маслом	150/5	7,07	8,65	29,38	223,65	0,16	1,64	45,2		162,66	183,71	42,33	0,98		
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11		
Итого за Завтрак		355	15,52	19,76	56,82	467,2	0,23	2,73	111,7		265	362,95	66,08	1,57		
Обед																
713	Огуец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18		
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	8/150/5/1	3,25	3,59	5,73	67,75	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8		
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		
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		534	22,05	16,27	64,17	490,82	0,16	16,65	5,27		83,93	259,42	70,07	4,25		
Полдник																
994.07	Сушки...	50	4,16	18,75	33,3	318,59										
400	Кипяченное молоко	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник		200	8,51	23,55	40,35	407,39	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
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		
348	Соус томатный.	30	0,27	1,18	2,07	19,98	0,01	0,38	7,24		4,09	4,4	2,18	0,09		
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		
378	Кисель фруктов-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		400	14,74	8,82	56,33	363,66	0,22	5,5	46,41		90,04	245,27	65,44	2,06		
Итого за День			60,82	68,4	217,67	1729,07	0,67	26,83	193,38		618,97	1002,64	222,59	8,03		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Дети

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 2: день 10

Неделя: 2

Возраст: от 2 до 3 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 гречневой крупой	150	4,48	4,75	12,74	111,63	0,08	0,68	27		120,69	124,25	35,25	0,85		
1 481	Напиток шоколадный Nesquik	150	1,42	1,46	12,65	69,42	0,11	4,89	7,73		51,57	34,76	6,53	0,95		
Итого за Завтрак		340	8,23	14,33	40,94	325,65	0,22	5,57	74,73		180,36	181,51	45,68	2,18		
Обед																
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21		
204	Солянка Домашняя с мясными продуктами	10/150/5/1	3,61	4,99	5,06	79,59	0,04	3,25	5		21,17	45,68	12,13	0,68		
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	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64		
372.04	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		586	17,53	17,34	72,91	521,39	46,08	9,04	305,52		81,36	196,84	51,17	4,21		
Полдник																
996.01	Печенье"К кофе"	45	3,75	8	34,5	225										
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23		
Итого за Полдник		205,5	3,83	8,02	41,76	254,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23		
Ужин																
238	Запеканка из творога с морковью и стуженым молоком	130/30	17,57	16,53	47,66	409,69	0,08	0,83	83,29		236,51	266,92	37,64	0,91		
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19		
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		447	20,76	17,61	78,18	554,25	0,15	60,85	83,29		284,17	311,07	56,92	1,76		
Итого за день			50,35	57,3	233,79	1655,83	46,45	82,48	463,54		555,54	692,22	157,33	8,38		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 3: день 11

Неделя: 3

Возраст: от 2 до 3 лет

№ ре- ц.	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 манная молочная жидкая с маслом	150/5	4,66	6,39	23,53	169,69	0,06	1,03	35,84		105,94	92,15	15,82	0,36		
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37		
Итого за Завтрак		345	10,07	17,75	51,86	406,91	0,13	2,23	94,24		228,54	208,59	36,5	1,11		
Обед																
713	Оружец соленный порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18		
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпятами со сметаной и укропом	8/150/5/1	3,36	3,69	5,86	70,09	0,04	6,32	10,56		37,31	46,52	18,61	0,85		
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	120	2,94	4,3	25,35	151,86	0,02		21,6		4,6	49,71	17,32	0,44		
376,15	Компот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		584	18,25	15,15	69,79	488,51	0,18	8,63	58,95		132,1	217,75	70,27	4,1		
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		
579	Напиток из апельсина	150	0,1	0,02	15,86	64,02		6,6			11,3	2,53	3,01	0,08		
Итого за Полдник		200	3,73	7,9	46,16	270,66	0,08	6,6	2,5		20,73	33,87	8,74	0,55		
Ужин																
250	Рыба запечённая 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 лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		400,5	18,39	11,64	38,33	331,64	0,18	6,4	50,12		106,97	309,19	71,4	2		
Итого за день			50,44	52,44	206,14	1497,72	0,57	23,86	205,81		488,34	769,4	186,91	7,76		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 3: день 12

Неделя: 3

Возраст: от 2 до 3 лет

№ ре- ц.	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	
212	Лепешечник с творогом с маслом сливочным	150/5	13,19	11,67	33,08	290,11	0,07	0,26	61,26			97,65	151,26	18,44	0,94	
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02				7,96	1,65	2,38	0,19	
Итого за Завтрак		352	15,56	19,8	55,63	462,96	0,1	0,28	101,26			113,71	175,41	24,72	1,51	
Обед																
54	Икра морковная	30	0,51	1,41	2,63	26,1	0,02	1,32	0,07			9,69	16,55	9,83	0,26	
138	Суп картофельный с зеленым горошком на бульоне с укропом.	150/1	2,12	1,62	8,94	58,82	0,05	5,95				13,01	38,9	15,63	0,55	
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 рассычатая	120	3,53	3,47	25,24	146,31	0,03		16,8			22,99	123,55	16,18	0,71	
398,03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15				15,96	2,55	4,05	0,47	
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78	
Итого за Обед		561	20,47	14,23	70,03	490,92	0,19	7,56	23,84			88,87	315,2	69,96	4,45	
Полдник																
735	Печенье"Летское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01			11,62	35,55	4,86	0,49	
607,01	Напиток из вишни.	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25				13,09	4,5	5,48	0,12	
Итого за Полдник		200	3,55	14,28	50,49	344,68	0,05	2,25	75,01			24,71	40,05	10,34	0,61	
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	130	2,24	1,89	11,74	72,93	0,06	9,2	0,05			38,77	54,73	25,91	0,87	
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	
Итого за Ужин		400	9,43	6,62	63,94	353,03	0,11	10,4	19,32			77,23	140,95	43,17	2,28	
Итого за день			49,01	54,93	240,09	1651,59	0,45	20,49	219,43			304,52	671,61	148,19	8,85	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 3: день 13

Неделя: 3

Возраст: от 2 до 3 лет

№ ре- ц.	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		
185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150/5	5,18	6,46	26,56	185,1	0,1	0,99	35,3		121,62	171,24	26,03	0,65		
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28		
Итого за Завтрак		362	14,13	17,9	53,37	431,1	0,18	2,32	105,2		243,59	366,69	52,68	1,41		
Обед																
47	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,53	2,47	25,57	0,01	7,59			12,64	9,3	4,31	0,17		
682	Суп полевой с цыпятами, сметаной и зеленью укропа	8/150/5/1	5,08	4,17	12,29	107,01	0,07	6,06	11,16		21,75	58,69	19,38	0,79		
312	Кнели куриные	60	9,88	6,78	3,34	113,9	0,04	0,61	32		16,86	58,45	11,88	0,75		
321	Пюре из картофеля.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81		
647	Напиток клюквенный.	150	0,09	0,04	18,66	75,36		2,82			10,02	2,07	4,34	0,17		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		564	20,9	16,82	64,75	493,98	0,29	21,23	63,96		106,23	239,84	74,58	3,69		
Полдник																
749	Маффин	55	3,05	13	34,76	268,24	0,03	0,02	25,03		67,84	56,71	10,81	0,7		
646,04	Сок фруктовый.	150	0,22	0,15	12,22	51,15	0,02	1,5			15	9	6,75	0,3		
Итого за Полдник		205	3,27	13,15	46,98	319,39	0,05	1,52	25,03		82,84	65,71	17,56	1		
Ужин																
261	Тефтели рыбные тушеные 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	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.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08		
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33		
Итого за Ужин		400	14,2	7,18	76,57	427,7	0,12	0,33	31,42		55,41	137,5	34,64	1,55		
Итого за День			52,5	55,05	241,67	1672,17	0,64	25,4	225,61		488,07	809,74	179,46	7,65		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 3: день 14

Неделя: 3

Возраст: от 2 до 3 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	150	4,89	5,86	14,63	130,82	0,06	0,98	36		169,34	142,07	23,11	0,25		
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		370	10,89	17,85	45,89	387,77	0,14	2,41	98		314,44	276,67	47,03	1,07		
Обед																
33	Салат из свеклы отварной	30	0,43	1,82	2,4	27,7	0,01	2,34			10,29	11,75	5,99	0,39		
67	Шш из свежей капусты с картофелем, говяжьей, сметаной и укропом	8/150/5/1	3,25	3,59	5,73	67,75	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8		
282	Шницель мясной рубленый с луком	50	7,71	7,17	8,08	127,69	0,04	0,59	3,3		17,68	78,69	10,56	1,21		
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97		
376,15	Комлот из сухофруктов...	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		554	17,94	16,99	63,38	477,71	0,24	14,85	25,31		130,81	284,48	111,16	6,31		
Полдник																
1 011	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 лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1		
Итого за Полдник		200	5,38	3,43	53,5	266,38	0,43	3,08	13		47,48	57,43	11,55	0,79		
Ужин																
237	Запеканка из творога со сгущенным 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..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19		
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36		
368	Яблоко свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2		
Итого за Ужин		417	22,39	16,1	66,04	498,62	0,13	7,56	99,42		270,77	308	46,7	3,46		
Итого за день			56,6	54,37	228,81	1630,48	0,94	27,9	235,73		763,5	926,58	216,44	11,63		

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Дети

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя 3: день 15

Неделя: 3

Возраст: от 2 до 3 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	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3		
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	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11		
Итого за Завтрак		350	19,64	24,12	34,6	434,04	0,15	2,37	292,5		196,88	384,29	53,42	2,94		
Обед																
11	Салат из лука репчатого.	30	0,41	1,85	2,39	27,85	0,01	1,5			9,11	17,09	4,07	0,24		
76	Рассолник Ленинградский со сметаной и укропом.	150/5/1	2,73	2,65	12,38	84,29	0,06	5,56	7,5		21,3	48,44	17,26	0,66		
277	Гуляш из отварного мяса говядины	25/25	7,44	6,88	2	99,68	0,02	0,26	0,02		10,97	59,44	11,18	0,99		
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83		
398.03	Напиток из шиповника..	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		546	26,15	15,77	72,53	536,65	0,42	7,47	24,52		127,43	293,83	98,53	7,19		
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		
627	Чай с яблоками и сахаром	150/7/5	0,06	0,03	7,49	30,47		0,52			9,19	2,2	2,93	0,3		
Итого за Полдник		212	3,75	4,9	37,58	209,42	0,15	0,52	4,8		21,27	34,16	8,56	0,79		
Ужин																
282	Биточки мясные рубленые	60	9,19	8,57	9,73	152,81	0,04	0,62	4,08		20,92	93,71	12,53	1,43		
355	Соус сметанный с томатом.	30	0,47	1,02	2,4	20,66	0,01	0,23	7,52		8,96	7,36	1,85	0,08		
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		
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23		
608	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6	19,5	4,2	0,33		
Итого за Ужин		400	16,8	14,59	85,22	539,42	0,21	1,75	29,8		73,24	228,81	58,71	3,21		
Итого за день			66,34	59,38	229,93	1719,53	0,93	12,11	351,62		418,82	941,09	219,22	14,13		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 4: день 16

Неделя: 4

Возраст: от 2 до 3 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	Мg	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 с маслом	150/5	4,69	6,43	28,11	189,07	0,06	0,99	35,3		103,95	102,65	20,19	0,92		
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28		
Итого за Завтрак		352	9,73	17,5	54,98	416,34	0,13	2,21	93,7		226,97	209,6	38,59	1,58		
Обед																
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18		
81	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыпленками и укропом	8/150/1	4,41	3,28	6,9	74,76	0,04	5,13	6,14		20,67	44,37	15,06	0,69		
310	Суфле куриное с маслом сливочным	55/5	14,84	12,2	2,95	180,96	0,04	1,77	89,05		46,64	85,56	13,39	1,03		
205	Макаронные изделия отварные	120	4,42	3,5	23,57	147,03	0,04		16,8		13,39	29,19	8,82	0,64		
376,16	Компот из кураги	150	0,78	0,05	15,88	67,06	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		559	27,75	20,96	68,64	577,74	0,21	18,29	112,19		137,36	235,08	71,84	4,04		
Полдник																
454	Рогалик с повидлом	50	3,28	4,66	28,96	170,9	0,08	0,05	10,4		12,03	31,72	5,6	0,58		
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19		
Итого за Полдник		207	3,32	4,67	35,96	199,15	0,08	0,07	10,4		19,99	33,37	7,98	0,77		
Ужин																
1 415	Ежики 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.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81		
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		
Итого за Ужин		410	10,34	8,85	55,54	343,17	0,17	4,41	41,66		75,82	161,1	45,46	1,55		
Итого за день			51,14	51,98	215,12	1536,4	0,59	24,98	257,95		460,14	839,15	163,87	7,94		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя 4: день 17

Неделя: 4

Возраст: от 2 до 3 лет

№ ре- ц.	Примем 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	Мg	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	150/5	5,18	6,46	26,56	185,1	0,1	0,99	35,3		121,62	171,24	26,03	0,65		
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37		
Итого за Завтрак		345	10,59	17,82	54,89	422,32	0,17	2,19	93,7		244,22	287,68	46,71	1,4		
Обед																
54	Икра свекольная	30	0,56	1,3	3,21	26,78	0,01		0,07		13,53	14,66	6,92	0,45		
85	Суп картофельный с клецками, мясом и зеленью укропа	8/150/1	3,74	3,92	9,21	87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77		
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		
607,01	Напиток из вишни .	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12		
1 183	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		514	17,3	11,72	52,42	384,36	0,16	17,38	20,9		112,5	245,91	66,68	4,2		
Полдник																
722	Печенье"Пюкка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63		
400	Кипяченое молоко	150	4,35	4,8	7,05	88,8	0,06	1,95	30		180	135	21	0,15		
Итого за Полдник		200	7,44	20,72	38,79	371,4	0,11	1,95	30,18		188,72	171,56	27,84	0,78		
Ужин																
275	Сосиски отварные с маслом	50/5	5,54	15,58	0,27	163,46	0,1		20		18,7	81	10	0,91		
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		
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		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		402	11,13	20,1	38,04	377,57	0,22	1,95	38,2		49,81	192,34	80,12	3,53		
Итого за день			46,46	70,36	184,14	1555,65	0,66	23,47	182,98		595,25	897,49	221,35	9,91		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя 4; день 18

Неделя: 4

Возраст: от 2 до 3 лет

№ ре- ц.	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	
185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150/5	5,59	7,02	26,62	192,02	0,14	0,98	35,12			104,94	138,1	35,6	0,92	
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15			95,29	68,24	11,6	0,11	
Итого за Завтрак		355	14,04	18,13	54,06	435,57	0,21	2,07	101,62			207,28	317,34	59,35	1,51	
Обед																
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	27,6			12,3	11,1	4,5	0,21	
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	150/5/1	2,29	2,11	8,49	62,11	0,03	6,82	3,82			28,13	33,73	15,73	0,71	
278	Бефстроганов из отварной говядины	25/25	6,95	4,74	2,08	78,78	0,01	0,12	5,65			12,53	57,75	8,07	0,94	
315	Отварной рис	120	2,94	4,3	25,35	151,86	0,02		21,6			4,6	49,71	17,32	0,44	
646	Напиток лимонный.	150	0,06	0,01	18,18	73,04		2,88				10,77	1,58	2,5	0,1	
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2			7	31,6	9,4	0,78	
Итого за Обед		546	15,65	14,23	72,93	482,38	46,02	11,92	307,27			79,33	198,47	60,32	3,4	
Полдник																
469	Булочка "Помашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5			9,43	31,34	5,73	0,47	
392,05	Чай с повидлом.	150/15	0,11	0,01	9,77	39,61		0,1				10,18	3,41	3,67	0,4	
Итого за Полдник		215	3,74	7,89	40,07	246,25	0,08	0,1	2,5			19,61	34,75	9,4	0,87	
Ужин																
282	Котлеты мясные рубленые с луком.	50	7,71	7,17	8,08	127,69	0,04	0,59	3,3			17,68	78,69	10,56	1,21	
322	Пюре картофельное с морковью.	150	2,85	4,64	9,66	91,8	0,11	3,12	24,78			40,67	76,21	29,31	0,88	
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9				17,27	11,18	5,1	0,23	
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02					4	13	2,8	0,22	
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7				16	11	9	2,2	
Итого за Ужин		470	12,62	12,46	68,54	436,81	0,21	11,61	28,08			95,62	190,08	56,77	4,74	
Итого за день			46,05	52,71	235,6	1601,01	46,52	25,7	439,47			401,84	740,64	185,84	10,52	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя 4; день 19

Неделя: 4

Возраст: от 2 до 3 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 геркулесовая молочная жидкая с маслом	150/5	5,03	7,47	21,35	172,75	0,12	0,98	35		108,27	144,71	40,86	0,95		
1 481	Напиток шоколадный Nesquik	150	1,42	1,46	12,65	69,42	0,11	4,89	7,73		51,57	34,76	6,53	0,95		
Итого за Завтрак		345	8,78	17,05	49,55	386,77	0,26	5,87	82,73		167,94	201,97	51,29	2,28		
Обед																
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью	30	0,46	1,53	2,82	26,89	0,01	10,79			14,55	9,46	5,09	0,18		
80	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и укропом	20/150/1	5,5	3,03	12,11	97,71	0,08	5,76	7,35		22,16	65,36	20,9	0,69		
302	Птица тушеная с овощами с соусом	30/150	14	10	19	222	0,1	8,25	35,47		37,7	108,63	51,01	1,47		
623	Напиток из смородины черной	150	0,15	0,06	16,07	65,42		30			12,94	4,95	6,23	0,24		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		571	22,95	15,02	66,52	493,06	0,25	54,8	43,02		98,35	233	95,43	3,58		
Полдник																
996,01	Печенье "К кофе"	45	3,75	8	34,5	225										
646,04	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		225	4,02	8,18	49,17	286,38	0,02	1,8			18	10,8	8,1	0,36		
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		
387	Напиток из апельсина..	180	0,08	0,02	22,28	89,62		5,4			12,38	2,07	3,1	0,09		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
Итого за Ужин		400	16,6	7,22	68,24	404,34	0,14	6,02	35,05		69,11	202,17	50,1	1,79		
Итого за день			52,35	47,47	233,48	1570,55	0,67	68,49	160,8		353,4	647,94	204,92	8,01		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Основное меню (21-22 г.) Ясли

Неделя 4: день 20

День: пятница
Неделя: 4

Сезон: Осень-Зима
Возраст: от 2 до 3 лет

№ ре- ц.	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	30	0,37	0,03	3,41	15,39	0,01	0,72			7,67	15,05	10,51	0,2		
236	Пудинг из творога с рисом запеченный 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 сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19		
Итого за Завтрак		357	22,61	20,96	44,53	457,2	0,09	1,08	137,26		162,11	330,4	48,12	1,55		
Обед																
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21		
67	Щи из свежей капусты со сметаной и укропом	150/5/1	1,17	2,28	6,23	50,12	0,04	11,53	5,01		34,97	32,27	15,34	0,51		
276	Жаркое "По-домашнему"	25/140	7,65	8,73	19,3	186,37	0,14	8,56	0,08		21,62	117,68	36,27	1,95		
372,04	Компот из свежих яблок..	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
643	Хлеб ржаной.	20	1,32	0,24	6,68	34,16	0,04		0,2		7	31,6	9,4	0,78		
Итого за Обед		541	12,35	14,2	62,27	426,28	46,15	25,19	281,29		90,95	208,95	72,3	4,38		
Полдник																
994,04	Печенье сахарное	50	3,5	7,5	34,5	219,5	0,04		11		8,52	29,23	4,35	0,41		
671	Чай со смородиной и сахаром	150/7/3,5	0,08	0,02	7,26	29,54		7,02			9,65	2,8	3,56	0,23		
Итого за Полдник		210,5	3,58	7,52	41,76	249,04	0,04	7,02	11		18,17	32,03	7,91	0,64		
Ужин																
274	Зразы рубленые из говядины с яйцом.	60	6,15	8,38	8,6	134,42	0,05	2,36	14,51		26,15	87,98	12,39	1,3		
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83		
378	Кисель фруктов-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08		
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22		
368	Гречиш свежее нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3		
Итого за Ужин		450	20,29	12,62	79,2	511,54	0,35	7,36	31,31		115,24	238,69	78,39	7,73		
Итого за День			58,83	55,3	227,76	1644,06	46,63	40,65	460,86		386,47	810,07	206,72	14,3		