

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ «Центр детского и
диетического питания» ГО г.Уфа
Республики Башкортостан



И. П. Круглий

Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания детей в детских дошкольных учреждениях
городского округа город Уфа

Возрастная категория : 3-7 лет

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Рацион: Детский сад

День: понедельник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|---------------|---|----|------|---------------------------|----|--------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 430,47 | Каша рисовая на молоке | 134 | 3,8 | 5,25 | 34,32 | 200,36 | | | | 0,2 | 78,72 | | 22,27 | |
| 401,06 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | | | 0,05 | 1,2 | | | |
| 4,04 | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 72 | | | | 0,51 | 5,7 | | 3,9 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 6,24 | 9,18 | 56,68 | 333,34 | | | | 0,76 | 85,83 | | 26,17 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 86,33 | Сок фруктовый | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,8 | | | | 0,18 | 12,6 | | 7,2 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,90 | 0,18 | 18,18 | 82,80 | | | | 0,18 | 12,60 | | 7,20 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 53,39 | Щи из свежей капусты со сметаной | 205 | 1,64 | 4,15 | 7,57 | 74,96 | | | | 1,54 | 33,58 | | 16,71 | |
| 233,9 | Гуляш из мяса птицы | 70 | 9,39 | 13,12 | 2,99 | 167,18 | | | | 2,49 | 12,82 | | 10,78 | |
| 175,11 | Каша гречневая | 134 | 4,13 | 3,97 | 18,61 | 126,54 | | | | 0,3 | 10,04 | | 65,15 | |
| 305,1 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,08 | 8,77 | 34,75 | | | | | | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| 421,06 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 11,5 | 55 | | | | 0,43 | 7,25 | | 10,5 | |
| Итого за Обед | | | 19,26 | 21,82 | 63,19 | 523,43 | | | | 5,14 | 68,69 | | 106,64 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 211,48 | Макаронные изделия с тертым сыром | 150 | 8,32 | 7,81 | 33,21 | 237,09 | | | | 0,81 | 112,21 | | 13,13 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 10,32 | 8,06 | 53,95 | 330,02 | | | | 1,19 | 117,42 | | 16,63 | |
| Итого за день | | | 36,72 | 39,24 | 192,00 | 1269,59 | | | | 7,27 | 284,54 | | 156,64 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский сад

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 470,03 | Каша пшеничная молочная | 134 | 5,58 | 5,97 | 27,89 | 188,2 | | | | 0,14 | 87,29 | | 35,87 | |
| 27,09 | Сыр (порциями) | 8 | 2,1 | 2,13 | | 28 | | | | 0,03 | 80 | | 4,4 | |
| 4,04 | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 72 | | | | 0,51 | 5,7 | | 3,9 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 10,08 | 8,40 | 50,18 | 316,13 | | | | 0,68 | 173,20 | | 44,17 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 294,11 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,27 | 55,13 | | | | 0,08 | 6,61 | | 3,6 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,16 | 0,16 | 13,27 | 55,13 | | | | 0,08 | 6,61 | | 3,60 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,12 | Свекла отварная | 20 | 0,38 | 0,03 | 2,25 | 10,75 | 0,01 | 2,56 | 0,51 | 0,03 | 9,47 | 11,01 | 5,63 | 0,36 |
| 54,04 | Рассольник с перловой крупой и сметаной | 205 | 1,54 | 4,97 | 10,15 | 91,79 | | | | 1,94 | 18,56 | | 14,42 | |
| 445,49 | Котлеты или биточки мясные с томатным соусом | 70 | 4,38 | 5,68 | 3,49 | 82,76 | | | | 1,18 | 11,67 | | 7,46 | |
| 138,01 | Картофельное пюре | 130 | 3,27 | 4,63 | 20,9 | 138,52 | | | | 0,16 | 44,82 | | 28,86 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 1,29 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 16,5 | 78 | | | | 0,45 | 6 | | 4,2 | |
| 1,2 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 30 | 2,4 | 0,3 | 13,8 | 66 | | | | 0,51 | 8,7 | | 12,6 | |
| Итого за Обед | | | 14,37 | 15,91 | 74,08 | 495,75 | | | | 4,27 | 99,43 | | 73,17 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,04 | Каша манная молочная | 103 | 3,74 | 3,97 | 20,52 | 133,31 | | | | 0,36 | 66,24 | | 11,01 | |
| 232,02 | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 60 | 9,08 | 5,41 | 13,07 | 138,89 | | | | 0,58 | 107 | | 14,28 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 14,82 | 9,63 | 54,33 | 365,13 | | | | 1,32 | 178,45 | | 28,79 | |
| Итого за день | | | 39,43 | 34,10 | 191,86 | 1232,14 | | | | 6,35 | 457,69 | | 149,73 | |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ" ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский сад

День: среда

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 181,78 | Каша овсяная "Геркулес" молочная | 134 | 5,24 | 6,57 | 23,29 | 173,67 | | | | 0,49 | 88,82 | | 44,84 | |
| 4,04 | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 72 | | | | 0,51 | 5,7 | | 3,9 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 7,64 | 6,87 | 45,58 | 273,60 | | | | 1,00 | 94,73 | | 48,74 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | | | | | 119 | | 14 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 3,20 | 3,20 | 9,10 | 78,00 | | | | | 119,00 | | 14,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 516,07 | Маринад овощной без томата | 40 | 0,63 | 4,06 | 3,54 | 53,63 | | | | 1,92 | 12,19 | | 13,28 | |
| 67,35 | Свекольник со сметаной | 205 | 2 | 4,23 | 13,62 | 100,86 | | | | 1,57 | 36,29 | | 24,66 | |
| 131,01 | Плов из мяса птицы | 150 | 14,33 | 19,29 | 31,36 | 356,62 | | | | 4,35 | 18,68 | | 35,24 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| 421,06 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 11,5 | 55 | | | | 0,43 | 7,25 | | 10,5 | |
| Итого за Обед | | | 20,96 | 28,08 | 80,76 | 659,04 | 0,00 | 0,00 | | 8,65 | 79,62 | | 87,18 | 0,00 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 76,54 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 4,35 | 4,14 | 15,8 | 118,61 | | | | 0,23 | 112,95 | | 15,01 | |
| 273,45 | Булочка молочная | 50 | 4,9 | 1,36 | 28,9 | 147,4 | | | | 0,69 | 33 | | 9,37 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 11,25 | 5,75 | 65,44 | 358,94 | | | | 1,30 | 151,16 | | 27,88 | |
| Итого за день | | | 43,05 | 43,90 | 200,88 | 1369,58 | 0,00 | 0,00 | | 10,95 | 444,51 | | 177,80 | 0,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский сад

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|------|----|------|---------------------------|----|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,23 | Каша манная молочная | 134 | 4,68 | 5,1 | 25,78 | 168,32 | | | | 0,46 | 79,79 | | 13,54 | |
| 4,04 | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 72 | | | | 0,51 | 5,7 | | 3,9 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 7,08 | 5,40 | 48,07 | 268,25 | | | | 0,97 | 85,70 | | 17,44 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | | | | | 119 | | 14 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 3,20 | 3,20 | 9,10 | 78,00 | | | | | 119,00 | | 14,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 42,42 | Винегрет овощной | 40 | 0,57 | 2,6 | 3,79 | 40,91 | | | | 1,16 | 10,71 | | 8,79 | |
| 66,92 | Суп-лапша | 180 | 2,38 | 3,91 | 14,18 | 101,6 | | | | 1,65 | 7,3 | | 7,96 | |
| 108,91 | Мясо птицы, припущенное с овощами | 60 | 9,56 | 11,94 | 3,83 | 160,94 | | | | 2,04 | 23,53 | | 21,94 | |
| 211 | Макаронные изделия отварные | 134 | 5,49 | 3,67 | 32,13 | 183,69 | | | | 0,72 | 13,65 | | 7,52 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| 421,06 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 11,5 | 55 | | | | 0,43 | 7,25 | | 10,5 | |
| Итого за Обед | | | 22,00 | 22,62 | 86,17 | 635,07 | | | | 6,38 | 67,65 | | 60,21 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 465,64 | Каша пшеничная молочная | 103 | 4,11 | 3,95 | 21,33 | 140,48 | | | | 0,03 | 56,97 | | 6,51 | |
| 218,05 | Омлет натуральный | 90 | 9,46 | 10,21 | 1,69 | 136,61 | 0,06 | 0,33 | | | 72,99 | | 12,09 | 1,78 |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 15,57 | 14,41 | 43,76 | 370,02 | 0,06 | 0,33 | | 0,41 | 135,17 | | 22,10 | 1,78 |
| Итого за день | | | 47,85 | 45,63 | 187,10 | 1351,34 | 0,06 | 0,33 | | 7,76 | 407,52 | | 113,75 | 1,78 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский сад

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,01 | Каша молочная "Дружба" | 134 | 4,23 | 5,59 | 22,92 | 159,63 | | | | 0,12 | 88,38 | | 25,52 | |
| 401,06 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | | | 0,05 | 1,2 | | | |
| 4,04 | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 72 | | | | 0,51 | 5,7 | | 3,9 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 6,67 | 9,52 | 45,28 | 292,61 | | | | 0,68 | 95,49 | | 29,42 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,60 | | | | 0,24 | 19,20 | | 10,80 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 129,1 | Суп картофельный с горохом | 180 | 4,4 | 3,37 | 14,62 | 106,58 | | | | 1,44 | 22,84 | | 25,63 | |
| 591,17 | Рыба запеченная с овощами | 70 | 7,37 | 4,49 | 2,53 | 80,44 | | | | 1,58 | 28,54 | | 29,57 | |
| 138,01 | Картофельное пюре | 130 | 3,27 | 4,63 | 20,9 | 138,52 | | | | 0,16 | 44,82 | | 28,86 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| 421,06 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 11,5 | 55 | | | | 0,43 | 7,25 | | 10,5 | |
| Итого за Обед | | | 19,04 | 12,99 | 70,29 | 473,47 | | | | 3,99 | 108,66 | | 98,06 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 131,01 | Плов из мяса птицы | 150 | 14,33 | 19,29 | 31,36 | 356,62 | | | | 4,35 | 18,68 | | 35,24 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 16,33 | 19,54 | 52,10 | 449,55 | | | | 4,73 | 23,89 | | 38,74 | |
| Итого за день | | | 42,52 | 42,53 | 186,51 | 1297,23 | | | | 9,64 | 247,24 | | 177,02 | |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский сад

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 181,82 | Каша овсяная "Геркулес" на молоке | 134 | 5,14 | 6,59 | 30,13 | 200,49 | | | | 0,54 | 86,72 | | 44,2 | |
| 401,06 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | | | 0,05 | 1,2 | | | |
| 4,04 | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 72 | | | | 0,51 | 5,7 | | 3,9 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 7,58 | 10,52 | 52,49 | 333,47 | | | | 1,10 | 93,83 | | 48,10 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 294,11 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,16 | 0,16 | 13,27 | 55,13 | | | | 0,08 | 6,61 | | 3,6 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,16 | 0,16 | 13,27 | 55,13 | | | | 0,08 | 6,61 | | 3,60 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 56,88 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 205 | 1,61 | 4,11 | 8,28 | 77,19 | | | | 1,56 | 33,58 | | 19,27 | |
| 445,49 | Котлеты или биточки мясные с томатным соусом | 70 | 4,38 | 5,68 | 3,49 | 82,76 | | | | 1,18 | 11,67 | | 7,46 | |
| 609 | Рис припущенный | 130 | 3,36 | 3,84 | 34,09 | 185,11 | | | | 0,23 | 9,53 | | 23,04 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| 421,06 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 11,5 | 55 | | | | 0,43 | 7,25 | | 10,5 | |
| Итого за Обед | | | 13,35 | 14,13 | 78,10 | 492,99 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,78 | 67,24 | 0,00 | 63,77 | 0,00 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 108,91 | Мясо птицы, припущенное с овощами | 60 | 9,56 | 11,94 | 3,83 | 160,94 | | | | 2,04 | 23,53 | | 21,94 | |
| 175,11 | Каша гречневая | 134 | 4,13 | 3,97 | 18,61 | 126,54 | | | | 0,3 | 10,04 | | 65,15 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 15,69 | 16,16 | 43,18 | 380,41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,72 | 38,78 | 0,00 | 90,59 | 0,00 |
| Итого за день | | | 36,78 | 40,97 | 187,04 | 1262,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 7,68 | 206,46 | 0,00 | 206,06 | 0,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский сад

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7,23 | Каша манная молочная | 134 | 4,68 | 5,1 | 25,78 | 168,32 | | | | 0,46 | 79,79 | | 13,54 | |
| 27,09 | Сыр (порциями) | 8 | 2,1 | 2,13 | | 28 | | | | 0,03 | 80 | | 4,4 | |
| 4,04 | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 72 | | | | 0,51 | 5,7 | | 3,9 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 9,18 | 7,53 | 48,07 | 296,25 | | | | 1,00 | 165,70 | | 21,84 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 293,07 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,44 | 0,09 | 18,15 | 69,95 | | | | | 0,15 | | | |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,44 | 0,09 | 18,15 | 69,95 | | | | 0,00 | 0,15 | | 0,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,12 | Свекла отварная | 20 | 0,38 | 0,03 | 2,25 | 10,75 | 0,01 | 2,56 | 0,51 | 0,03 | 9,47 | 11,01 | 5,63 | 0,36 |
| 53,39 | Щи из свежей капусты со сметаной | 205 | 1,64 | 4,15 | 7,57 | 74,96 | | | | 1,54 | 33,58 | | 16,71 | |
| 233,9 | Гуляш из мяса птицы | 70 | 9,39 | 13,12 | 2,99 | 167,18 | | | | 2,49 | 12,82 | | 10,78 | |
| 211 | Макаронные изделия отварные | 134 | 5,49 | 3,67 | 32,13 | 183,69 | | | | 0,72 | 13,65 | | 7,52 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| 421,06 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 11,5 | 55 | | | | 0,43 | 7,25 | | 10,5 | |
| Итого за Обед | | | 20,90 | 21,47 | 77,18 | 584,51 | 0,01 | 2,56 | 0,51 | 5,59 | 81,98 | 11,01 | 54,64 | 0,36 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 465,64 | Каша пшеничная молочная | 103 | 4,11 | 3,95 | 21,33 | 140,48 | | | | 0,03 | 56,97 | | 6,51 | |
| 232,02 | Пудинг творожный со сгущенным молоком | 60 | 9,08 | 5,41 | 13,07 | 138,89 | | | | 0,58 | 107 | | 14,28 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 15,19 | 9,61 | 55,14 | 372,30 | | | | 0,99 | 169,18 | | 24,29 | |
| Итого за день | | | 45,71 | 38,70 | 198,54 | 1323,01 | 0,01 | 2,56 | 0,51 | 7,58 | 417,01 | 11,01 | 100,77 | 0,36 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский сад

День: среда

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------------|-------|--------|----------------|---------------|------|------|------|---------------------------|------|--------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 493,01 | Каша молочная "Дружба" | 134 | 4,23 | 5,59 | 22,92 | 159,63 | | | | 0,12 | 88,38 | | 25,52 | |
| 4,04 | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 72 | | | | 0,51 | 5,7 | | 3,9 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 6,63 | 5,89 | 45,21 | 259,56 | | | | 0,63 | 94,29 | | 29,42 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | | | | | 119 | | 14 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 3,20 | 3,20 | 9,10 | 78,00 | | | | | 119,00 | | 14,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54,45 | Рассольник ленинградский со сметаной | 205 | 2,1 | 4,37 | 14,49 | 105,93 | | | | 1,58 | 21,02 | | 21,31 | |
| 684,29 | Жаркое по-домашнему из мяса птицы отварного | 160 | 10,28 | 12,63 | 20,87 | 238 | | | | 2,63 | 21,27 | | 34,22 | |
| 305,1 | Кисель плодово-ягодный | 200 | 0,1 | 0,08 | 8,77 | 34,75 | | | | | | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| 421,06 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 11,5 | 55 | | | | 0,43 | 7,25 | | 10,5 | |
| Итого за Обед | | | 16,48 | 17,58 | 69,38 | 498,68 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,02 | 54,54 | 0,00 | 69,53 | 0,00 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 76,54 | Суп молочный с макаронными изделиями | 180 | 4,35 | 4,14 | 15,8 | 118,61 | | | | 0,23 | 112,95 | | 15,01 | |
| 434,09 | Шанежка наливная | 50 | 3,68 | 2,76 | 23,29 | 132,74 | | | | 0,5 | 16,71 | | 6,05 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 10,03 | 7,15 | 59,83 | 344,28 | | | | 1,11 | 134,87 | | 24,56 | |
| Итого за день | | | 36,34 | 33,82 | 183,52 | 1180,52 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 6,76 | 402,70 | 0,00 | 137,51 | 0,00 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский сад

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 465,41 | Каша пшеничная молочная | 134 | 5,35 | 5,21 | 27,74 | 183,29 | | | | 0,04 | 74,15 | | 8,47 | |
| 4,04 | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 72 | | | | 0,51 | 5,7 | | 3,9 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 7,75 | 5,51 | 50,03 | 283,22 | | | | 0,55 | 80,06 | | 12,37 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 476,01 | Кисломолочный продукт для детского питания | 100 | 3,2 | 3,2 | 9,1 | 78 | | | | | 119 | | 14 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 3,20 | 3,20 | 9,10 | 78,00 | | | | 0,00 | 119,00 | | 14,00 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 2,05 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 40 | 0,9 | 2,05 | 4,61 | 41,08 | | | | 0,95 | 25,44 | | 10,05 | 127,13 |
| 66,92 | Суп-лапша | 180 | 2,38 | 3,91 | 14,18 | 101,6 | | | | 1,65 | 7,3 | | 7,96 | |
| 591,17 | Рыба запеченная с овощами | 70 | 7,37 | 4,49 | 2,53 | 80,44 | | | | 1,58 | 28,54 | | 29,57 | |
| 138,01 | Картофельное пюре | 130 | 3,27 | 4,63 | 20,9 | 138,52 | | | | 0,16 | 44,82 | | 28,86 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| 421,06 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 11,5 | 55 | | | | 0,43 | 7,25 | | 10,5 | |
| Итого за Обед | | | 17,92 | 15,58 | 74,46 | 509,57 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,15 | 118,56 | 0,00 | 90,44 | 127,13 |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 131,01 | Плов из мяса птицы | 150 | 14,33 | 19,29 | 31,36 | 356,62 | | | | 4,35 | 18,68 | | 35,24 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 16,33 | 19,54 | 52,10 | 449,55 | | | | 4,73 | 23,89 | | 38,74 | |
| Итого за день | | | 45,20 | 43,83 | 185,69 | 1320,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 10,43 | 341,51 | 0,00 | 155,55 | 127,13 |

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский сад

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: 3-7 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 218,26 | Омлет натуральный | 120 | 12,6 | 13,61 | 2,25 | 182,06 | | | | 1,43 | 97,32 | | 16,12 | |
| 401,06 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | | | | 0,05 | 1,2 | | | |
| 4,04 | Батон нарезной | 30 | 2,4 | 0,3 | 15,3 | 72 | | | | 0,51 | 5,7 | | 3,9 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| Итого за Завтрак | | | 15,04 | 17,54 | 24,61 | 315,04 | | | | 1,99 | 104,43 | | 20,02 | |
| Завтрак2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 38,01 | Яблоко | 120 | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,6 | | | | 0,24 | 19,2 | | 10,8 | |
| Итого за Завтрак2 | | | 0,48 | 0,48 | 18,84 | 81,60 | | | | 0,24 | 19,20 | | 10,80 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1,12 | Свекла отварная | 20 | 0,38 | 0,03 | 2,25 | 10,75 | 0,01 | 2,56 | 0,51 | 0,03 | 9,47 | 11,01 | 5,63 | 0,36 |
| 129,1 | Суп картофельный с горохом | 180 | 4,4 | 3,37 | 14,62 | 106,58 | | | | 1,44 | 22,84 | | 25,63 | |
| 445,49 | Котлеты или биточки мясные с томатным соусом | 70 | 4,38 | 5,68 | 3,49 | 82,76 | | | | 1,18 | 11,67 | | 7,46 | |
| 175,11 | Каша гречневая | 134 | 4,13 | 3,97 | 18,61 | 126,54 | | | | 0,3 | 10,04 | | 65,15 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| 421,06 | Хлеб ржано-пшеничный для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 11,5 | 55 | | | | 0,43 | 7,25 | | 10,5 | |
| Итого за Обед | | | 17,29 | 13,55 | 71,21 | 474,56 | | | | 3,76 | 66,48 | | 117,87 | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 470,03 | Каша пшенная молочная | 134 | 5,58 | 5,97 | 27,89 | 188,2 | | | | 0,14 | 87,29 | | 35,87 | |
| 273,44 | Булочка домашняя | 50 | 4,36 | 6,71 | 31,49 | 203,75 | | | | 0,68 | 27,42 | | 7,8 | |
| 282,09 | Чай с сахаром | 200 | | | 6,99 | 27,93 | | | | | 0,21 | | | |
| 420,09 | Хлеб пшеничный обогащенный витаминами для детского питания | 25 | 2 | 0,25 | 13,75 | 65 | | | | 0,38 | 5 | | 3,5 | |
| Итого за Уплотненный полдник | | | 11,94 | 12,93 | 80,12 | 484,88 | | | | 1,20 | 119,92 | | 47,17 | |
| Итого за день | | | 44,75 | 44,50 | 194,78 | 1356,08 | | | | 7,19 | 310,03 | | 195,86 | |
| Итого за период | | | 418,35 | 407,22 | 1907,92 | 12961,83 | 0,07 | 2,89 | 0,51 | 81,61 | 3519,21 | 11,01 | 1570,69 | 129,27 |
| Итого за период | | | 41,84 | 40,72 | 190,79 | 1296,18 | 0,01 | 0,29 | 0,05 | 8,16 | 351,92 | 1,10 | 157,07 | 12,93 |