

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для детсада: 1,5-3

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 1

Возраст: С 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Суп молочный с макаронными изделиями (мг) (Общий)	150	4	3	15	104					4	1		
56	Бутерброд с сыром(мг) (Общий)	30\10	5	3	14	105					97	82	14	1
24	Кофейный напиток (мг) (Общий)	150	3	3	12	95					123	94	18	
Итого за Завтрак			12	9	41	304					224	177	32	1
2й завтрак														
14	Йогурт (мг) (Общий)	100	3	3	11	79					120	95	14	
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79					120	95	14	
Обед														
42	Суп гороховый (мг) (Общий)	150	6	2	14	96		1			5	3	2	
23	Котлета рыбная с картофельным пюре (мг) (Общий)	110\60	1	4	5	57		4			15	9	5	
36	Салат из отварной свеклы (мг) (Общий)	30		2	4	35		2						
22	Компот из смеси сухофруктов (мг) (Общий)	150			8	34								
48	Хлеб пшеничный, ржаной(мг) (Общий)	25\30	5	2	24	147					1	18	2	
Итого за Обед			12	10	55	369		7			21	30	9	
Полдник														
25	Молоко (мг) (Общий)	90	3	3	4	54					108	81	13	
8	Вафли сливочные (мг) (Общий)	22	1	9	8	13					56		4	1
54	Яблоки(мг) (Общий)	142			20	74					54	45	34	7
Итого за Полдник			4	12	32	141					218	126	51	8
Итого за день			31	34	139	893		7			583	428	106	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Рацион для детского сада 1,5-3

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 1

Возраст: С 1,5 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														
20	Каша ячневая молочная (мг) (Общий)	130	4	2	18	111					24	61	12	
15	Какао с молоком (мг) (Общий)	150	4	5	7	90					1	7	4	
5	Бутерброд с маслом, сыром (мг) (Общий)	20/10	4	5	11	107					78	65	11	1
Итого за Завтрак			12	12	36	308					101	153	27	1
2й завтрак														
14	Йогурт (мг) (Общий)	100	3	3	11	79					120	95	14	
27	Печенье сахарное (мг) (Общий)	17	1	3	11	59								
Итого за 2й завтрак			4	6	22	138					120	95	14	
Обед														
41	Суп с рыбными фрикадельками (мг) (Общий)	150	1	3	8	64		1			5	2		
29	Плов из курицы (мг) (Общий)	140	13	17	23	296		1			10	101	13	1
34	Салат из квашеной капусты (мг) (Общий)	40	1	1	5	31								
22	Компот из смеси сухофруктов (мг) (Общий)	150			8	34								
48	Хлеб пшеничный, ржаной (мг) (Общий)	25/30	5	2	24	147					1	18	2	
Итого за Обед			20	23	68	572		2			16	121	15	1
Полдник														
40	Сок фруктовый (мг) (Общий)	100			10	45					26	41	15	2
4/14, 16	Пирожок с мясом с капустой (мг) (Общий)	60	1	3	1	34		1			7	10	1	
Итого за Полдник			1	3	11	79		1			33	51	16	2
Итого за день			37	44	137	1097		3			270	420	72	4

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Рацион для детского сада 1,5-3

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 1

Возраст: 0 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
16	Каша манная молочная (мг) (Общий)	130	4	3	18	114					2			
51	Чай с сахаром (мг) (Общий)	150			8	30								
4	Бутерброд с маслом сливочным (мг) (Общий)	20\5	1	6	10	96					6	20	7	
55	Яйцо варёное(мг) (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
Итого за Завтрак			13	18	36	334				1	58	193	18	2
2й завтрак														
14	Йогурт (мг) (Общий)	100	3	3	11	79					120	95	14	
27	Печенье сахарное (мг) (Общий)	17	1	3	11	59								
Итого за 2й завтрак			4	6	22	138								
Обед														
42	Суп гороховый (мг) (Общий)	150	6	2	14	96		1			5	3	2	
11	Гуляш с макаронами (мг) (Общий)	110\30	11	9	31	247		1		6	25	113	22	2
35	Салат из моркови (мг) (Общий)	30		5	1	26								
25	Напиток из плодов шиповника (мг) (Общий)	100			15	68					6	2	2	
48	Хлеб пшеничный, ржаной(мг) (Общий)	25\30	5	2	24	147					1	18	2	
Итого за Обед			22	18	85	584		2		6	37	136	28	2
Полдник														
40	Сок фруктовый (мг) (Общий)	100			10	45					26	41	15	2
13	Залеканка из творога со сметаной (мг) (Общий)	130\25	23	19	34	405					228	292	32	1
54	Яблоки(мг) (Общий)	142			20	74					54	45	34	7
Итого за Полдник			23	19	64	524					308	378	81	10
Итого за день			62	59	207	1580		2		7	523	802	141	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Рацион для детского сада 1,5-3

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 1

Возраст: С 1,5 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														
19	Каша рисовая-молочная (мг) (Общий)	130	4	3	23	132					5	1		
24	Кофейный напиток (мг) (Общий)	150	3	3	12	95					123	94	18	
5	Бутерброд с маслом, сыром (мг) (Общий)	20\5\10	4	5	11	107					76	65	11	1
Итого за Завтрак:			11	11	46	334					204	160	29	1
2й завтрак														
14	Йогурт (мг) (Общий)	100	3	3	11	79					120	95	14	
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79					120	95	14	
Обед														
43	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мг) (Общий)	150	1	2	10	63		12			6	3	1	
246,63	Курица отварная с гречкой (мг) (Общий)	110\50	2	6	8	93		6			25	14	9	
36	Салат из отварной свеклы (мг) (Общий)	30		2	4	35		2						
22	Компот из смеси сухофруктов (мг) (Общий)	150			8	34								
48	Хлеб пшеничный, ржаной(мг) (Общий)	25\30	5	2	24	147					1	18	2	
Итого за Обед			8	12	54	372		20			32	35	12	
Полдник														
25	Молоко (мг) (Общий)	90	3	3	4	54					108	81	13	
3	Булочка (мг) (Общий)	50	3	4	22	134					23	47	12	1
Итого за Полдник			6	7	26	188					131	128	25	1
Итого за день			28	33	137	973		20			487	418	80	2

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Рацион для детского сада 1,5-3

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 1

Возраст: С 1,5 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														
18	Каша пшеничная молочная (мг) (Общий)	130	5	3	13	119					2			
15	Какао с молоком (мг) (Общий)	150	4	5	7	90					1	7	4	
4	Бутерброд с маслом сливочным (мг) (Общий)	20\5	1	6	10	96					6	20	7	
Итого за Завтрак			10	14	35	305					9	27	11	
2й завтрак														
14	Йогурт (мг) (Общий)	100	3	3	11	79					120	95	14	
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79					120	95	14	
Обед														
2	Борщ со сметаной (мг) (Общий)	150	2	6	12	103		15			11	12	5	
23	Котлета рыбная с картофельным пюре (мг) (Общий)	110\60	1	4	5	57		4			15	9	5	
33	Салат из белокачанной капусты (мг) (Общий)	40	1	2	4	36		15						
22	Компот из смеси сухофруктов (мг) (Общий)	150			8	34								
48	Хлеб пшеничный, ржаной (мг) (Общий)	25\30	5	2	24	147					1	18	2	
Итого за Обед			9	13	53	377		34			27	39	12	
Полдник														
40	Сок фруктовый (мг) (Общий)	100			10	45					26	41	15	2
410,07	Ватрушка с повидлом (мг) (Общий)	50	3	4	35	187					29	49	14	1
54	Яблоки (мг) (Общий)	142			20	74					54	45	34	7
Итого за Полдник			3	4	65	306					109	135	63	10
Итого за день			25	34	164	1067		34			265	296	100	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для детского сада 1,5-3

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 2

Возраст: С 1,5 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														
183,06	Каша гречневая молочная (мг) (Общий)	130	8	10	10	156					2	2		
51	Чай с сахаром (мг) (Общий)	150			8	30								
55	Яйцо варёное(мг) (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
4	Бутерброд с маслом сливочным (мг) (Общий)	20\5	1	6	10	96					6	20	7	
Итого за Завтрак			17	23	28	376				1	58	195	18	2
2й завтрак														
14	Йогурт (мг) (Общий)	100	3	3	11	79					120	95	14	
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79					120	95	14	
Обед														
53	Щи из свежей капусты со- сметаной(мг) (Общий)	150	1	2	4	40		13			5	5	2	
23	Котлета мясная с картофельным пюре (мг) (Общий)	110\50	1	2	3	37		2			10	6	3	
37	Салат из соленых огурцов с луком (мг) (Общий)	40		2	1	25		2						
22	Компот из смеси сухофруктов (мг) (Общий)	150			8	34								
48	Хлеб пшеничный ржаной(мг) (Общий)	25\30	5	2	24	147					1	18	2	
Итого за Обед			7	8	40	283		17			16	29	7	
Полдник														
40	Сок фруктовый (мг) (Общий)	100			10	45					26	41	15	2
424,17	Плюшка (мг) (Общий)	50	3	5	23	149					7	27	5	
54	Яблоки(мг) (Общий)	142			20	74					54	45	34	7
Итого за Полдник			3	5	53	268					87	113	54	9
Итого за день			30	39	132	1006		17		1	281	432	93	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Рацион для детского сада 1,5-3

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 2

Возраст: С 1,5 до 3 лет

№-рек.	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														
17	Каша овсяная молочная (мг) (Общий)	130	4	5	19	135					102	116	26	1
24	Кофейный напиток (мг) (Общий)	150	3	3	12	95					123	94	18	
4	Бутерброд с маслом сливочным (мг) (Общий)	20\5	1	6	10	96					6	20	7	
Итого за Завтрак			8	14	41	326					231	230	51	1
2й завтрак														
14	Йогурт (мг) (Общий)	100	3	3	11	79					120	95	14	
27	Печенье сахарное (мг) (Общий)	17	1	3	11	59								
Итого за 2й завтрак			4	6	22	138					120	95	14	
Обед														
46	Суп с макаронами, яйцом (мг) (Общий)	150	2	5	12	99		1			6	4	1	
26	Овощное рагу с мясом (мг) (Общий)	150	18	21	16	326		19		1	14	133	17	1
34	Салат из квашеной капусты (мг) (Общий)	40	1	1	5	31								
22	Компот из смеси сухофруктов (мг) (Общий)	150			8	34								
48	Хлеб пшеничный ржаной(мг) (Общий)	25\30	5	2	24	147					1	18	2	
Итого за Обед			24	29	67	637		20		1	23	155	20	1
Полдник														
40	Сок фруктовый (мг) (Общий)	100			10	45					26	41	15	2
6	Вареники ленивые со сметанным соусом (мг) (Общий)	70\20	14	9	15	202					123	171	21	1
Итого за Полдник			14	9	25	247					149	212	36	3
Итого за день			50	58	155	1348		20		1	523	692	121	5

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Рацион для детского сада 1,5-3

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 2

Возраст: С 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
45	Суп молочный с гречневой крупой (мг) (Общий)	130	2	3	10	76					3	1		
15	Какао с молоком (мг) (Общий)	150	4	5	7	90					1	7	4	
55	Яйцо вареное(мг) (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
4	Бутерброд с маслом сливочным (мг) (Общий)	20\15	1	6	10	96					6	20	7	
Итого за Завтрак			15	21	27	356				1	60	201	22	2
2й завтрак														
14	Йогурт (мг) (Общий)	100	3	3	11	79					120	95	14	
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79					120	95	14	
Обед														
40	Свекольник со сметаной (мг) (Общий)	150	1	4	7	66		11			8	8	4	
12	Гуляш с рисом (мг) (Общий)	110\30	10	10	33	264		1			23	151	36	2
33	Салат из белокачанной капусты (мг) (Общий)	40	1	2	4	36		15						
25	Напиток из плодов шиповника (мг) (Общий)	100			15	68					6	2	2	
48	Хлеб пшеничный, ржаной(мг) (Общий)	25\30	5	2	24	147					1	18	2	
Итого за Обед			17	18	83	581		27			38	179	46	2
Полдник														
40	Сок фруктовый (мг) (Общий)	100			10	45					26	41	15	2
7	Ватрушка с творогом (мг) (Общий)	50	3	8	22	165					74	108	19	1
54	Яблоки(мг) (Общий)	142			20	74					54	45	34	7
Итого за Полдник			3	8	52	284					154	194	68	10
Итого за день			38	50	173	1300		27		1	372	669	150	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Рацион для детского сада 1,5-3

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 2

Возраст: С 1,5 до 3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
15	Каша " Дружба" (мг) (Общий)	130	6	4	22	152					5	1		
51	Чай с сахаром (мг) (Общий)	150			8	30								
4	Бутерброд с маслом сливочным (мг) (Общий)	2015	1	8	10	96					6	20	7	
Итого за Завтрак			7	10	40	278					11	21	7	
2й завтрак														
14	Йогурт (мг) (Общий)	100	3	3	41	79					120	95	14	
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79					120	95	14	
Обед														
31	Рассольник (мг) (Общий)	150	1	4	4	54		1			6	1		
10	Голубцы ленивые (мг) (Общий)	150	7	4	12	117		1			67	105	32	2
22	Компот из смеси сухофруктов (мг) (Общий)	150			6	34								
48	Хлеб пшеничный, ржаной (мг) (Общий)	28130	5	2	24	147					1	18	2	
Итого за Обед			13	10	45	352		2			74	124	34	2
Полдник														
40	Сок фруктовый (мг) (Общий)	100			10	45					26	41	15	2
26	Омлет (мг) (Общий)	120	15	14	3	191				1	64	206	13	3
8	Бананы (мг) (Общий)	140	1	1	19	88					35	30	22	4
Итого за Полдник			16	15	32	324				1	125	277	50	9
Итого за день			39	38	131	1033		2		1	330	517	105	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Рацион для детского сада 1,5-3

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Общий)

Неделя: 2

Возраст: С 1,5 до 3 лет

№ реп.	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														
18	Каша пшеничная молочная (мг) (Общий)	130	5	3	20	127					9	57	20	1
24	Кофейный напиток (мг) (Общий)	150	3	3	12	95					123	94	18	
55	Яйцо вареное (мг) (Общий)	60	8	7		94				1	50	173	11	2
4	Бутерброд с маслом сливочным (мг) (Общий)	20\5	1	6	10	96					6	20	7	
Итого за Завтрак			17	19	42	412				1	188	344	56	3
2й завтрак														
14	Йогурт (мг) (Общий)	100	3	3	11	79					120	95	14	
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79					120	95	14	
Обед														
44	Суп крестьянский (мг) (Общий)	150	1	4	8	72		12			6	3		
30	Рагу из курицы (мг) (Общий)	130		3	1	37		1			5	2	1	
35	Салат из моркови (мг) (Общий)	30		6	1	26								
22	Компот из смеси сухофруктов (мг) (Общий)	150			8	34								
48	Хлеб пшеничный, ржаной (мг) (Общий)	25\30	5	2	24	147					1	18	2	
Итого за Обед			6	14	42	316		13			12	23	3	
Полдник														
25	Молоко (мг) (Общий)	90	3	3	4	54					108	81	13	
27	Печенье сахарное (мг) (Общий)	17	1	3	11	59								
8	Бананы (мг) (Общий)	100	1		14	63					25	21	16	3
Итого за Полдник			5	6	29	176					133	102	29	3
Итого за день			31	42	124	983		13		1	453	564	102	6

Итого за период	371	431	1499	11280		145		12	4087	5238	1070	86
Итого за период	37,1	43,1	149,9	1128		14,5		1,2	408,7	523,8	107	8,6

Составил _____ Диетсестра

М.П.

Утвердил _____