

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Рацион для детского сада 3-7

День: понедельник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Общий)
Возраст: С 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120	Суп молочный с макаронными изделиями (Общий)	150	4	3	15	104						4	1	
538.01	Кофейный напиток (Общий)	180	4	4	15	113								
3.03	Бутерброд с сыром (Общий)	30/15	6	3	16	119						148	113	22
Итого за Завтрак			14	10	46	336						109	92	16
2й завтрак														
386.13	Йогурт 2% (Общий)	100	3	3	11	79						261	206	38
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79						120	95	14
Обед														
87.03	Щи из свежей капусты со сметаной (Общий)	180	2	6	9	96		32				13	13	4
246.21	Котлета рыбная с картофельным пюре (Общий)	130/70	1	4	6	67		4				18	10	6
52	Салат из отварной свеклы (Общий)	45	1	3	7	58		4						
13	Компот из смеси сухофруктов (Общий)	180	1		9	41								
499.11	Хлеб пшеничный, ржаной (Общий)	30/40	7	3	30	187								
Итого за Обед			12	16	61	449		40				2	23	3
Полдник														
385	Молоко (Общий)	120	4	4	6	72						144	108	17
302.03	Вафли сливочные (Общий)	30	1	12	11	17						77		6
338.06	Яблоки (Общий)	150			21	78						57	48	36
Итого за Полдник			5	16	38	167						278	156	59
Итого за день			34	45	156	1031		40				692	503	124

День: вторник
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Общий)
Возраст: С 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182	Каша ячневая молочная (Общий)	150	5	3	21	128								
382	Какао с молоком (Общий)	180	5	6	9	108					27	94	14	1
3.02	Бутерброд с маслом, сыром (Общий)	30/15/15	6	7	16	153					2	8	5	
Итого за Завтрак											109	93	16	1
2й завтрак														
386.13	Йогурт 2% (Общий)	100	3	3	11	79						138	195	35
525.08	Печенье сахарное (Общий)	30	2	6	20	104						120	95	14
Итого за 2й завтрак														
Обед			5	9	31	183								
309.02	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (Общий)	180	1	3	9	69		1			5	2		
291	Плов из курицы (Общий)	170	16	21	28	360		1		1	13	122	15	1
47	Салат из квашеной капусты (Общий)	50	1	2	6	39								
13	Компот из смеси сухофруктов (Общий)	180	1		9	41								
499.11	Хлеб пшеничный, ржаной (Общий)	30/40	7	3	30	187								
Итого за Обед			26	29	82	696		2		1	2	23	3	
Полдник														
389	Сок фруктовый (Общий)	100			10	45						26	41	15
414	Пирожок с мясом с капустой (Общий)	70	1	3	1	40		1			8	12	1	2
Итого за Полдник			1	3	11	85								
Итого за день			48	57	170	1353		3		1	34	63	16	2
										1	312	490	83	5

День: среда
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Общий)
Возраст: С 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0,08	Каша манная молочная (Общий)	150	5	3	20	131								
2	Чай с сахаром (Общий)	180			10	36					3	1		
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Общий)	30/5	2	8	13	135								
209	Яйцо вареное (Общий)	60	8	7		94					8	28	10	1
Итого за Завтрак			15	18	43	396				1	50	173	11	2
2й завтрак														
386,13	Йогурт 2% (Общий)	100	3	3	11	79					1	61	202	21
525,08	Печенье сахарное (Общий)	30	2	6	29	104								
Итого за 2й завтрак			5	9	31	183					120	95	14	
Обед														
119,09	Суп гороховый (Общий)	180	7	2	17	115					120	95	14	
246,03	Гуляш с макаронами (Общий)	130/35	13	11	38	291	1			6	4	2		
29	Салат из моркови (Общий)	40		6	2	35	2		7	29	133	26	2	
388	Напиток из плодов шиповника (Общий)	160	1		27	123								
499,11	Хлеб пшеничный, ржаной (Общий)	30/40	7	3	30	187				1	11	3	3	1
Итого за Обед			28	22	112	751				2	23	3		
Полдник														
389	Сок фруктовый (Общий)	100			10	45	3		8	48	163	34	3	
223,06	Залеканка из творога со сметаной (Общий)	150/30	7	6	10	117					26	41	15	2
338,06	Яблоки (Общий)	150			21	78					66	85	9	
Итого за Полдник			7	6	41	240					57	48	36	7
Итого за день			65	55	227	1570	3		9	378	634	129	15	

День: четверг
Неделя: 1Сезон: 01.01-12.31 (Общий)
Возраст: С 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
0,03	Каша рисовая молочная (Общий)	150	5	3	26	152										
538,01	Кофейный напиток (Общий)	180	4	4	16	113										
3,02	Бутерброд с маслом, сыром (Общий)	30/5/15	6	7	18	153										
Итого за Завтрак											6	1				
2й завтрак																
386,13	Йогурт 2% (Общий)	100	3	3	11	79										
Итого за 2й завтрак											148	113	22			
Обед																
104,02	Суп картофельный с мясными фрикадельками (Общий)	180	3	3	11	79										
246,36	Курица отварная с гречкой (Общий)	130/30	2	2	12	76										
52	Салат из отварной свеклы (Общий)	45	1	5	7	79		14								
13	Компот из смеси сухофруктов (Общий)	180	1	3	7	58		5								
499,11	Хлеб пшеничный, ржаной (Общий)	30/40	1		9	41		4								
Итого за Обед											7	4	1			
Полдник																
385	Молоко (Общий)	120	3	3	11	79										
424	Булочка (Общий)	60	4	4	6	72										
Итого за Полдник											12	13	65			
Итого за день											23			2	23	3
											30	39	11			
											8	9	26	144	108	17
											38	39	165	28	56	15
														172	164	32
														585	505	95
																2

№ 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														
0,02	Каша пшеничная молочная (Общий)	150	6	4	21	137								
382	Какао с молоком (Общий)	180	5	6	9	108					3	1		
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Общий)	30/5	2	8	13	135					2	8	5	
Итого за Завтрак			12	18	43	380					8	28	10	1
2й завтрак														
386,13	Йогурт 2% (Общий)	100	3	3	11	79					13	37	15	1
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79					120	95	14	
Обед														
82	Борщ со сметаной (Общий)	180	5	9	6	128					55	71	29	1
246,21	Котлета рыбная с картофельным пюре (Общий)	130/70	1	4	6	67		10			4	18	10	5
45,08	Салат из белокачанной капусты (Общий)	50	1	3	8	44		19						
13	Компот из смеси сухофруктов (Общий)	180	1		9	41								
499,11	Хлеб пшеничный, ржаной (Общий)	30/40	7	3	30	187					2	23	3	
Итого за Обед			18	19	56	467		33			75	104	38	1
Полдник														
389	Сок фруктовый (Общий)	100			10	45								
410,02	Ватрушка с повидлом (Общий)	50	4	5	41	224					26	41	15	2
338,06	Яблоки (Общий)	150			21	78					34	58	16	1
Итого за Полдник			4	5	72	347					57	48	36	7
Итого за день			35	45	182	1273		33			325	383	134	12

№ 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	Каша гречневая молочная (Общий)	150	10	12	12	180								
2	Чай с сахаром (Общий)	180			10	36					2	2		
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Общий)	30/15	2	8	13	135								
209	Яйцо вареное (Общий)	60	8	7		94					8	28	10	1
Итого за Завтрак										1	50	173	11	2
2й завтрак														
386,13	Йогурт 2% (Общий)	100	3	3	11	79					1	60	203	21
Итого за 2й завтрак														
Обед														
87,03	Щи из свежей капусты со сметаной (Общий)	180	2	6	9	96		32			13	13	4	
246,14	Котлета мясная с картофельным пюре (Общий)	130/60	1	3	4	44		3			12	7	4	
21,01	Салат из соленых огурцов с луком (Общий)	50		3	1	31		3						
13	Компот из смеси сухофруктов (Общий)	180	1		9	41								
499,11	Хлеб пшеничный, ржаной (Общий)	30/40	7	3	30	167								
Итого за Обед			11	15	53	399		38			27	43	11	
Полдник														
389	Сок фруктовый (Общий)	100			10	45								
424,06	Плюшка (Общий)	60	4	6	29	179					26	41	15	2
338,06	Яблоки (Общий)	150			21	78					9	33	6	
Итого за Полдник											57	48	36	7
Итого за день			38	51	158	1225		38		1	299	463	103	12

День: вторник
Неделя: 2Сезон: 01.01-12.31 (Общий)
Возраст: С 3 до 7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0.07	Каша овсяная молочная (Общий)	150	4	5	22	156								
538,01	Кофейный напиток (Общий)	180	4	4	15	113					118	134	30	1
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Общий)	30/5	2	8	13	135					148	113	22	
Итого за Завтрак			10	17	50	404					8	28	10	1
2й завтрак														
386,13	Йогурт 2% (Общий)	100	3	3	11	79								
525,08	Печенье сахарное (Общий)	30	2	6	20	104					120	95	14	
Итого за 2й завтрак			5	9	31	183								
Обед														
111,01	Суп с макаронами, яйцом (Общий)	180	2	5	15	118								
289,07	Овощное рагу с мясом (Общий)	200	22	28	23	435		1			9	5	2	
52	Салат из отварной свеклы (Общий)	45	1	3	7	58		26		1	19	177	23	2
13	Компот из смеси сухофруктов (Общий)	180	1		8	41		4						
499,11	Хлеб пшеничный, ржаной (Общий)	30/40	7	3	30	187								
Итого за Обед			33	39	84	839		31		1	30	205	28	2
Полдник														
389	Сок фруктовый (Общий)	100			10	45								
218	Вареники ленивые со сметаной (Общий)	100/20	18	13	20	270					26	41	15	2
Итого за Полдник			18	13	30	315					164	228	26	1
Итого за день			66	78	195	1741		31		1	614	844	147	7

№ 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														
121,01	Суп молочный с гречневой крупой (Общий)	150	3	3	12	67						4	1	
209	Яйцо вареное (Общий)	60	8	7		94								
382	Какао с молоком (Общий)	180	5	8	9	108				1	50	173	11	2
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Общий)	3015	2	8	13	135					2	8	5	
Итого за Завтрак											8	28	10	1
2й завтрак			18	24	34	424								
386,13	Йогурт 2% (Общий)									1	64	210	26	3
Итого за 2й завтрак			100	3	3	11	79							
Обед			3	3	11	79					120	95	14	
81	Свекольник со сметаной (Общий)	180		3	2	36					120	95	14	
246,04	Гуляш с рисом (Общий)	130130	12	12	38	301		1			4	3	2	
45,08	Салат из белокачанной капусты (Общий)	50	1	3	5	44		2			26	172	43	2
388	Напиток из плодов шиповника (Общий)	180	1		27	123		19						
499,11	Хлеб пшеничный, ржаной (Общий)	30140	7	3	30	187				1	11	3	3	1
Итого за Обед			21	21	102	690					2	23	3	
Полдник							22			1	43	201	51	3
389	Сок фруктовый (Общий)	100			10	45								
410	Ватрушка с творогом (Общий)	70	4	11	30	231					26	41	15	2
338,06	Яблоки (Общий)	150			21	78					104	152	27	1
Итого за Полдник			4	11	61	354					57	48	36	7
Итого за день			46	59	208	1547		22		2	187	241	78	10
										2	414	747	169	16

№ 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														
0,02	Каша " Дружба" (Общий)	150	7	5	28	176								
2	Чай с сахаром (Общий)	180			10	36					8	1		
1,02	Бутерброд с маслом сливочным (Общий)	30/5	2	8	13	135								
Итого за Завтрак											8	28	10	1
2й завтрак														
386,13	Йогурт 2% (Общий)	100	3	3	11	79					14	29	10	1
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79					120	95	14	
Обед														
94	Рассольник (Общий)	180	1	5	5	65					120	95	14	
287	Голубцы ленивые (Общий)	170	8	5	14	132		1			7	1		
13	Компот из смеси сухофруктов (Общий)	180	1		9	41		1			75	119	36	2
499,11	Хлеб пшеничный ржаной (Общий)	30/40	7	3	30	187								
Итого за Обед			17	13	58	425					2	23	3	
Полдник														
389	Сок фруктовый (Общий)	100			10	45		2			85	143	39	2
210	Омлет (Общий)	120	15	14	3	191					26	41	15	2
338,06	Яблоки (Общий)	110			15	57				1	64	206	13	3
Итого за Полдник			15	14	28	293					42	35	26	5
Итого за день			44	43	146	1444		2		1	132	282	54	10
									1	351	549	117	13	

№ 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														
7	Каша пшеничная молочная (Общий)	150	6	4	23	147								
538.01	Кофейный напиток (Общий)	180	4	4	15	113					10	65	23	1
1.02	Бутерброд с маслом сливочным (Общий)	30/5	2	8	13	135					148	113	22	
209	Яйцо вареное (Общий)	60	8	7		94					8	28	10	1
Итого за Завтрак										1	50	173	11	2
2й завтрак			20	23	51	489				1	216	379	66	4
386.13	Йогурт 2% (Общий)	100	3	3	11	79								
Итого за 2й завтрак			3	3	11	79					120	95	14	
Обед														
98	Суп крестьянский (Общий)	180	2	4	10	86		14			7	3	1	
263.04	Рагу из курицы (Общий)	170		4	2	48		2			7	3	2	
29	Салат из моркови (Общий)	40		6	2	35								
13	Компот из смеси сухофруктов (Общий)	180	1		9	41								
499.11	Хлеб пшеничный, ржаной (Общий)	30/40	7	3	30	187								
Итого за Обед			10	17	53	397		16			2	23	3	
Полдник														
385	Молоко (Общий)	120	4	4	6	72					144	108	17	
302.03	Вафли сливочные (Общий)	30	1	12	11	17					77		6	1
338.06	Яблоки (Общий)	120				62					46	38	29	6
Итого за Полдник			5	16	34	151					267	146	52	7
Итого за день			38	59	149	1116		16		1	619	649	136	11

Итого за период	442	531	1756	13171		211		18	4589	5767	1239	102
Итого за период	44,2	53,1	175,6	1317,1		21,1		1,6	458,9	576,7	123,9	10,2

Составил _____ Диетсестра

М.П.

Утвердил _____