

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОАУ детский сад



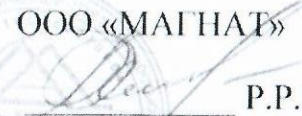
« » 2022 года



УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО «МАГНАТ»

 Р.Р.Хисамов

«15» февраля 2022 года



**Примерное цикличное десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 - 7 лет
весенне-летний период**

Стерлитамакский район
Республика Башкортостан

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.03

День: понедельник

Сезон: Весенний

Неделя: 1

Возраст: С3 до7ми

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
3,12	Каша вязкая молочная из ячневой крупы 120/4	120/4	6	6	30	193	0,12	0,98	31		117,5	181,89	27	0,69
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			12	11	56	370	0,19	1,7	62		284,7	312,99	49,4	1,44
Обед														
19,15	Суп картофельный с лапшой домашней 150г	150	3	6	20	144	0,12	16,4	6,25		17,3	69,54	26,16	1,08
36,01	Рис отварной 120/4 гр	120/4	3	4	32	181	0,04		22,4		4,8	66,48	21,6	0,44
50,1	Гуляш с мясом птицы 50/30	50/30	16	18	4	239	0,07	2,7			14,65	169,02	25,38	2,44
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			26	28	97	756	0,33	21,9	28,65		55,6	371,68	96,48	5,73
Полдник														
46,03	Сок фруктовый 150г	150	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
Итого за Полдник			1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
Ужин														
38,07	Капуста тушеная 40г	50	1	3	5	55	0,02	26,62			28,71	21,02	10,59	0,41
37,01	Пюре картофельное 120г	120	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин			6	9	56	339	0,24	52,73	28,8		79,2	145,34	53,52	2,26
Итого за день			45	48	229	1557	0,78	80,33	119,45		433,5	844,01	207,4	12,23

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 2)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.03

День: вторник

Сезон: Весенний

Неделя: 1

Возраст: С3 до7ми

№ 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														
100,02	Каша пшеничная молочная жидкая 150/4	150/4	6	6	28	185	0,12	0,98	31		103,07	151,5	28,5	1,5
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200г	200	4	4	20	129	0,04	1,3	20		124,29	109,65	26,75	0,81
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
Итого за Завтрак			12	14	62	418	0,21	2,28	71		235,46	288,75	65,15	2,92
Обед														
124	Икра морковная 40г	40	1	2	4	38	0,03	4,25			11,63	24,57	15,36	0,38
12,27	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 150/5г	150/5	2	4	10	85	0,05	18,33	7,5		28,99	41,9	19,99	0,89
50,14	Гуляш из мяса говядины(б/к) "Халяль" 30/30г б/з мор.	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62			8,79	101,41	15,23	1,46
79,02	Каша рассыпчатая из перловой крупы 120/4г	120	4		26	122	0,05				14,71	125,03	15,48	0,7
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			20	17	81	567	0,26	24,2	7,5		79,02	353,66	86,91	5,06
Полдник														
83,17	Яблоко 50	50			12	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
Итого за Полдник					12	56	0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64
Ужин														
33,04	Макаронные изделия с тертым сыром 120/10/5	120/10/5	8	7	33	229	0,09	0,07	46		98,18	92,61	11,06	0,87
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин			10	7	62	360	0,14	0,07	46		105,53	118,71	20,96	1,52
Итого за день			42	38	217	1401	0,65	38,55	124,5		439,21	774,32	183,82	12,14

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.03

День: среда

Сезон: Весенний

Неделя: 1

Возраст: С3 до 7ми

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100,09	Каша молочная манная жидкая 120/4	120/4	6	6	28	185	0,12	0,98	31		103,07	151,5	28,5	1,5
44	Кофейный напиток с молоком 200г	200	3	4	22	136	0,04	1,36	21,5		120,45	90	14	0,15
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			14	13	64	428	0,21	2,41	73,5		330,42	327,6	57,9	2,32
Обед														
6,1	Винегрет 40г	40	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47
13,15	Суп картофельный с бобовыми и гречками 150/10	150/10	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11		35,39	190,3	43,15	3,26
58,2	Каша гречневая рассыпчатая с мясом птицы 30/150г	30/150	18	17	40	380	0,33	0,25			18,98	299,14	149,11	5,96
69,15	Компот из свежих плодов 200г	200			14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			38	31	100	843	0,69	33,83	0,11		89,25	582,99	229,08	12,19
Полдник														
86,08	Кефир без сахара 100	100	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21
122,01	Плюшки московские 50г	50	5	8	36	237	0,08	0,15	14,32		17,76	55,68	9,02	0,63
Итого за Полдник			11	14	48	371	0,14	1,55	54,32		257,88	245,68	37,02	0,84
Ужин														
25,02	Суп молочный с крупой (рис) 200	200	4	5	13	108	0,05	1,37	27		127,12	108,45	19,2	0,2
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин			6	5	42	239	0,1	1,37	27		134,47	134,55	29,1	0,85
Итого за день			69	63	254	1881	1,14	39,16	154,93		812,02	290,82	353,1	16,2

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.03

День: четверг

Сезон: Весенний

Неделя: 1

Возраст: С3 до7ми

№ 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														
5,09	Каша овсяная молочная жидкая 150/4	150/4	5	7	22	177	0,14	1,15	33,7		119,39	157,27	42,45	0,95
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
Итого за Завтрак			8	13	48	351	0,21	1,8	63,7		187,79	229,87	59,35	1,64
Обед														
241	Свекла отварная 30г	30			3	13	0,01	3,2			11,84	13,76	7,04	0,45
15,4	Рассольник ленинградский со сметаной (перловка) 150/5	150/5	3	7	17	147	0,11	16,78	15		25,7	77,75	26,65	0,99
33,01	Макаронные изделия отварные 120/4	120/4	5	4	29	170	0,07		19,2		8,92	37,01	6,54	0,66
192,02	Тефтели мясные из говядины в томатном соусе 60/20г	60	10	12	10	192	0,05	2,81	3		13,76	111,07	17,53	1,57
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
77,06	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
Итого за Обед			22	23	96	691	0,32	22,79	37,2		73,67	293,84	76,51	5,12
Полдник														
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
Итого за Полдник			2	3	37	185	0,02		3		9,15	27	6	0,68
Ужин														
55,14	Омлет натуральный с маслом 60/3	60/3	10	15	2	182	0,06	0,35	200,63		72,68	163,13	12,37	1,83
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Ужин			12	15	31	313	0,11	0,35	200,63		80,03	189,23	22,27	2,48
Итого за день			44	54	212	1540	0,66	24,94	304,53		350,64	739,94	164,13	9,92

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.03

День: пятница

Сезон: Весенний

Неделя: 1

Возраст: С3 до7ми

№ 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														
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200г	200	4	4	20	129	0,04	1,3	20		124,29	109,65	26,75	0,81
100,12	Каша пшеничная молочная жидкая 120/4	120/4	6	6	28	185	0,12	0,98	31		103,07	151,5	28,5	1,5
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			15	13	62	421	0,21	2,35	72		334,26	347,25	70,65	2,98
Обед														
332	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной 150/5	150/5	14	10	11	191	0,09	16,52	7,64		34,83	183,01	30,45	2,63
3,18	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) 20г	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1
36,01	Рис отварной 120/4 гр	120/4	3	4	32	181	0,04		22,4		4,8	66,48	21,6	0,44
40	Биточки (котлеты) рыбные "Халяль"	60	9	4	9	108	0,05	0,3			26,6	121,66	17,48	0,46
27,03	Соус томатный 20г	20	9	44	64	688	0,22	27	100		30,54	106,3	52	2,53
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Обед			39	62	157	1360	0,51	45,22	130,04		116,22	548,55	146,83	7,89
Полдник														
47,02	Чай витаминизированный 200г	200			10	39	0,15	10						
49,32	Булочка молочная 30г	30	4	9	35	236	0,07		4,8		2,22	37,95	6,79	0,53
Итого за Полдник			4	9	45	275	0,22	10	4,8		2,22	37,95	6,79	0,53
Ужин														
24,02	Суп молочный с макаронными изделиями 200г	200	4	5	15	118	0,06	1,37	27		128,68	105,39	16,62	0,3
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Ужин			6	5	44	249	0,11	1,37	27		136,03	131,49	26,52	0,95
Итого за день			64	89	308	2305	1,05	58,94	233,84		588,73	1065,24	250,79	12,35

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.03

День: понедельник

Сезон: Весенний

Неделя: 2

Возраст: С3 до 7ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4,04	Каша жидкая молочная из манной крупы 120/4г	120/4	5	6	25	167	0,06	0,98	31		95,76	88,51	14,69	0,33
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			11	11	51	344	0,13	1,7	62		262,96	219,61	37,09	1,08
Обед														
237,06	Салат из зеленого горошка консервированного 20г	20	1	2	2	28	0,03	2,88			5,76	17,89	6,05	0,2
16,29	Суп из овощей со сметаной 150/5	150/5	2	7	11	120	0,09	21,28	15		30,5	57,25	22,28	0,79
33,01	Макаронные изделия отварные 120/4	120/4	5	4	29	170	0,07		19,2		8,92	37,01	6,54	0,66
50,14	Гуляш из мяса говядины(б/к) "Халяль" 30/30г б/з мор.	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62			8,79	101,41	15,23	1,46
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
69,07	Компот из свежих яблок 200г	200			16	67	0,01	4			6,76	4,4	3,6	0,92
77,06	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 20г	20	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
Итого за Обед			21	24	82	638	0,32	29,78	34,2		73,73	272,21	72,45	5,43
Полдник														
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
Итого за Полдник			2	3	37	187	0,02	2,8	3		11,95	28,54	6,84	0,72
Ужин														
126,03	Плов с изюмом 200г	200	5	19	56	419	0,11	4,5			38,13	140,04	53,79	1,57
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин			7	19	85	550	0,16	4,5			45,48	166,14	63,69	2,22
Итого за день			41	57	255	1719	0,63	38,78	99,2		394,12	686,5	180,07	9,45

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.03

День: вторник

Сезон: Весенний

Неделя: 2

Возраст: С3 до7ми

№ 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														
170,01	Каша пшенная молочная жидкая 150/4	150/4	6	7	28	195	0,16	1,09	32,8		109,97	146,7	36,66	0,91
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200г	200	4	4	20	129	0,04	1,3	20		124,29	109,65	26,75	0,81
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
Итого за Завтрак			12	15	62	428	0,25	2,39	72,8		242,36	283,95	73,31	2,33
Обед														
7,03	Салат из свеклы отварной 40г	40	1	2	3	34	0,01	3,8			14,06	16,38	8,36	0,53
14,22	Суп картофельный с гречневой крупой 150г	150	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81
49,2	Жаркое по-домашнему с мясом птицы 30/120	30/120	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			19	20	83	604	0,4	50,11			67,7	309,83	95,53	5,7
Полдник														
160,03	Ватрушка с творогом 50г	50	3	3	33	167	0,05	0,1	5,79		5,74	32,74	6,46	0,68
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Полдник			3	3	48	227	0,05	0,1	5,79		6,19	32,74	6,46	0,73
Ужин														
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
33,09	Макаруни 150/3	150/3	5	4	29	170	0,07		19,2		8,92	37,01	6,54	0,66
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин			7	4	58	301	0,12		19,2		16,27	63,11	16,44	1,31
Итого за день			41	42	251	1560	0,82	52,6	97,79		332,52	689,63	191,74	10,07

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.03

День: среда

Сезон: Весенний

Неделя: 2

Возраст: С3 до7ми

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
169,04	Каша "Дружба" 120/4	120/4	4	6	21	154	0,07	0,99	31,3		96,02	106,34	23,25	0,43
44	Кофейный напиток с молоком 200г	200	3	4	22	136	0,04	1,36	21,5		120,45	90	14	0,15
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Завтрак			12	13	57	397	0,16	2,42	73,8		323,37	282,44	52,65	1,25
Обед														
14,23	Суп картофельный с макаронными изделиями 150г	150	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81
12,26	Плов с мясом птицы 50/100г	50/100	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			18	18	100	651	0,3	20,48	16,32		51,22	282,85	88,13	3,93
Полдник														
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Полдник			2	3	37	185	0,02		3		9,15	27	6	0,68
Ужин														
237,05	Салат из кукурузы консервированной 20г	20	1	3	3	46	0,05	4,8			9,6	29,82	10,08	0,34
37,01	Пюре картофельное 120г	120	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Ужин			6	9	54	330	0,27	30,91	28,8		60,09	154,14	53,01	2,19
Итого за день			38	43	248	1563	0,75	53,81	121,92		443,83	746,43	199,79	8,05

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.03

День: четверг

Сезон: Весенний

Неделя: 2

Возраст: С3 до 7ми

№ 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														
9,07	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 120/4	120/4	4	6	25	167	0,05	0,98	31		92,96	103,65	22,15	0,33
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
Итого за Завтрак			7	12	51	341	0,12	1,63	61		161,36	176,25	39,05	1,02
Обед														
38,07	Капуста тушеная 40г	50	1	3	5	55	0,02	26,62			28,71	21,02	10,59	0,41
19,04	Суп-лапша домашняя 200г	200	2	5	11	98	0,05	1,2	10		11,9	34,3	11,31	0,55
265	Фрикадельки мясные с соусом молочным 40/25	40/25	7	5	4	82	0,03	0,81	3,01		4,97	64,84	9,21	0,98
35,01	Каша рассыпчатая из гречневой крупы 120/4	120/4	7	5	32	202	0,23		19,2		12,22	166,42	110,73	3,72
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
Итого за Обед			21	18	89	606	0,41	28,63	32,21		71,25	340,83	160,59	7,11
Полдник														
331,02	Яблоки свежие 80гр	80												
Итого за Полдник														
Ужин														
98,19	Рагу из овощей 150г	150	3	8	16	144	0,11	31,11	3		37,28	72,73	33,66	1,13
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Ужин			5	8	45	275	0,16	31,11	3		44,63	98,83	43,56	1,78
Итого за день			33	38	185	1222	0,69	61,37	96,21		277,24	615,91	243,2	9,91

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ДС Стерл. р-н полд. с 01.03

День: пятница

Сезон: Весенний

Неделя: 2

Возраст: С3 до 7ми

№ 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														
100,04	Каша молочная манная жидкая 150/4	150/4	6	6	28	185	0,12	0,98	31		103,07	151,5	28,5	1,5
44	Кофейный напиток с молоком 200г	200	3	4	22	136	0,04	1,36	21,5		120,45	90	14	0,15
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
1	Сыр (порциями) 5г	5	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			14	13	64	428	0,21	2,41	73,5		330,42	327,6	57,9	2,32
Обед														
16,14	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 150/5	150/5	25	19	10	314	0,14	32,58	15,17		57,93	283,94	50,1	4,42
33,01	Макаронные изделия отварные 120/4	120/4	5	4	29	170	0,07		19,2		8,92	37,01	6,54	0,66
50,13	Гуляш с мясом птицы 30/30	30/30	16	18	4	239	0,07	2,7			14,65	169,02	25,38	2,44
3,18	Овощи консервированные без уксуса (огурцы) 20г	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		10	50	0,04				7,25	32,5	10,5	0,9
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Обед			50	41	82	906	0,38	36,68	34,37		99,5	554,57	105,22	9,17
Полдник														
86,08	Кефир без сахара 100	100	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21
Итого за Полдник			6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21
Ужин														
55,14	Омлет натуральный с маслом 60/3	60/3	10	15	2	182	0,06	0,35	200,63		72,68	163,13	12,37	1,83
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
Итого за Ужин			12	15	31	313	0,11	0,35	200,63		80,03	189,23	22,27	2,48
Итого за день			82	75	189	1781	0,76	40,84	348,5		750,07	1261,42	133,9	14,18

ООО "МАГНАТ"

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Итого за период	499	547	2348	16529	7,93	489,32	700,87		821,88	8714,2	187,43	114,5
Среднее значение за период	49,9	54,7	234,8	1652,9	0,8	48,9	170,1		482,2	871,4	218,7	11,5

Составил _____ Технолог

м.п.

Утвердил _____ Директор