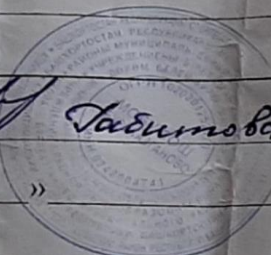


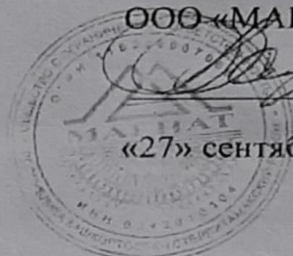
СОГЛАСОВАНО:


Т.Р. Табеева
« » 2022 года

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО «МАГНАТ»


Р.Р.Хисамов
«27» сентября 2022 года

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 - 7 лет
осенне-зимний период с 01.10.2022 года**

Стерлитамакский район
Республика Башкортостан

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: ДС Стерл. р-н с 01.10

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 3 х до 7ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
3,01	Каша вязкая молочная из ячневой крупы 150/4	150/4	6	6	30	193	0,12	0,98	31		117,5	181,89	27	0,69
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
1,06	Сыр (порциями) 9г	9	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			11	9	59	360	0,17	1,05	52		224,85	267,99	42,4	1,41
Обед														
19,45	Суп картофельный с лапшой домашней 200г.	200	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
50,17	Гуляш из мяса птицы (гуляш)"Халяль"	50/30	16	18	4	239	0,07	2,7			14,65	169,02	25,38	2,44
42	Чай с лимоном 200мл	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
Ужин														
119,03	Булочка домашняя 50г	50	5	10	38	257	0,08		3		2,67	42,04	7,3	0,59
37,01	Пюре картофельное 120г	120	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
98,01	Салат из капусты белокочанной 40г	40	1	4	4	58	0,02	23,1			26,36	20,1	10,08	0,36
69,15	Компот из свежих плодов 200мл	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
Итого за Ужин			11	20	92	599	0,33	67,41	31,8		85,15	190,42	63,55	3,57
Итого за день			48	57	248	1715	0,83	90,36	112,45		365,6	830,09	202,43	10,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ДС Стерл. р-н с 01.10

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 3 х до 7ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
100,02	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
43	Чай с молоком 200мл	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
81,01	Масло сливочное (порциями) 6г	6		4		33			20		1,2	1,5		0,01
Итого за Завтрак			9	12	54	359	0,19	1,63	61		171,47	224,1	45,4	2,19
Обед														
76,01	Салат из моркови 40г	40		4	4	53	0,02	1,75			9,49	19,33	13,3	0,25
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
79,02	Каша рассыпчатая из перловой крупы 120/4г	120/4	4		27	126	0,05				15,2	129,2	16	0,72
265,01	Фрикадельки мясные в томатном соусе 40/25	40/25	7	5	4	82	0,03	0,81	3,01		4,97	64,84	9,21	0,98
80	Чай с сахаром 200 мл	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			17	13	82	515	0,23	20,89	10,51		72,1	309,52	77,25	4,29
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 мл	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
83,13	Яблоки 80гр	80			11	52	0,03	11			17,6	12,1	9,9	2,42
Итого за Ужин			10	7	73	412	0,17	11,07	46		123,13	130,81	30,86	3,94
Итого за день			36	32	209	1286	0,59	33,59	117,51		366,7	664,43	153,51	10,42

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ДС Стерл. р-н с 01.10

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 3 х до 7ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
100,09	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
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200 мл	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
1,06	Сыр (порциями) 9г	9	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														
241,05	Свекла отварная 40г	40			3	13	0,01	3,2			11,84	13,76	7,04	0,45
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
58,35	Каша гречневая вязкая с мясом птицы (гуляш) 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 200мл	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			37	25	99	780	0,67	31,39	0,11		87,89	572,26	225,04	12,17
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
80	Чай с сахаром 200 мл	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
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 Ужин			10	16	81	512	0,24	31,26	17,32		62,39	154,51	52,58	2,41
Итого за день			62	54	242	1713	1,12	65	89,43		484,54	074,02	348,27	17,56

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: ДС Стерл. р-н с 01.10

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 3 х до 7ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
5,1	Каша овсяная молочная жидкая 120/4	120/4	5	7	22	177	0,14	1,15	33,7		119,39	157,27	42,45	0,95
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
81,01	Масло сливочное (порциями) 6г	6		4		33			20		1,2	1,5		0,01
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			7	11	51	341	0,19	1,15	53,7		127,94	184,87	52,35	1,61
Обед														
6,03	Салат витаминный 40г	40		4	4	56	0,01	8,52			11,83	11,64	7,23	0,35
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
192,03	Тефтели из говядины с рисом в томатном соусе 50/20	50/20	10	12	10	192	0,05	2,81	3		13,76	111,07	17,53	1,57
80	Чай с сахаром 200 мл	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
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			22	27	101	755	0,34	28,11	37,2		76,26	302,57	80,45	5,3
Ужин														
55,15	Омлет натуральный с маслом 90/4	90/4	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
267,01	Печенье Овсяное 23г	23	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
Итого за Ужин			15	20	59	479	0,15	0,35	226,63		96,43	224,03	28,27	2,88
Итого за день			44	58	211	1575	0,68	29,61	317,53		300,63	711,47	161,07	9,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: ДС Стерл. р-н с 01.10

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: с 3 х до 7ми

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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
43	Чай с молоком 200мл	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
1,02	Сыр (порциями) 6	6	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			12	11	54	362	0,19	1,7	62		270,27	282,6	50,9	2,25
Обед														
332,01	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной 200/5	200/5	14	10	11	191	0,09	16,52	7,64		34,83	183,01	30,45	2,63
37,01	Пюре картофельное 120г	120	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
279,01	Рыба (минтай), запеченная в омлете 80г	80	21	12	3	206	0,19	0,86	88,86		41,99	222,74	29,37	1,17
80	Чай с сахаром 200 мл	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
77,08	Хлеб ржаной обдирный обогащенный 30г	30	2		12	59	0,05				8,7	39	12,6	1,08
Итого за Обед			42	28	77	740	0,55	43,49	125,3		136,01	569,07	115,35	6,73
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
47,02	Чай витаминизированный 200мл	200			10	39	0,15	10						
49	Булочка молочная 50г	50	4	9	35	236	0,07		4,8		2,22	37,95	6,79	0,53
331,02	Яблоки свежие 80гр	80												
Итого за Ужин			10	14	74	464	0,33	11,37	31,8		137,8	169,44	33,31	1,43
Итого за день			64	53	205	1566	1,07	56,56	219,1		544,08	1021,11	199,56	10,41

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ДС Стерл. р-н с 01.10

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 3 х до 7ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
4,01	Каша жидкая молочная из манной крупы 150/4г	150/4	5	6	25	167	0,06	0,98	31		95,76	88,51	14,69	0,33
44	Кофейный напиток с молоком 200мл	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
1,07	Сыр (порциями) 8г	8	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			13	13	61	410	0,15	2,41	73,5		323,11	264,61	44,09	1,15
Обед														
187	Салат из моркови и яблок 40г	40		4	3	50	0,02	2,42			8,51	14,82	10,35	0,43
16,13	Суп из овощей со сметаной 200/5г	200/5	13	9	9	171	0,1	17,47	7,62		30,07	155,45	30,18	2,43
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
265,01	Фрикадельки мясные в томатном соусе 40/25	40/25	7	5	4	82	0,03	0,81	3,01		4,97	64,84	9,21	0,98
69,11	Компот из сухофруктов 200мл	200			20	84		0,4			44,73	15,4	6	1,23
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			29	22	91	687	0,32	21,1	29,83		112,8	352,62	84,78	7,41
Ужин														
126,04	Плов с изюмом 150г	150	5	19	56	419	0,11	4,5			38,13	140,04	53,79	1,57
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
267,01	Печенье Овсяное 23г	23	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
42	Чай с лимоном 200мл	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
Итого за Ужин			10	24	113	718	0,2	7,3	26		64,68	202,48	70,53	2,66
Итого за день			52	59	265	1815	0,67	30,81	129,33		500,59	819,71	199,4	11,22

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ДС Стерл. р-н с 01.10

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 3 х до 7ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
170,06	Каша пшеничная молочная жидкая 120/4	120/4	6	7	28	195	0,16	1,09	32,8		109,97	146,7	36,66	0,91
43	Чай с молоком 200мл	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
81,02	Масло сливочное (порциями) 7	7		7		66			40		2,4	3		0,02
Итого за Завтрак			9	16	54	402	0,23	1,74	82,8		179,57	220,8	53,56	1,61
Обед														
98,01	Салат из капусты белокочанной 40г	40	1	4	4	58	0,02	23,1			26,36	20,1	10,08	0,36
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
49,3	Жаркое с мясом птицы (гуляш) 30/120	30/120	12	16	24	291	0,2	30,05			22,74	178,29	45,26	2,69
42	Чай с лимоном 200мл	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
77,09	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			19	22	84	631	0,41	69,41			79,7	311,4	96,8	5,45
Ужин														
198	Макаронник 200/4	204	8	10	56	346	0,12		41,52		18,88	75,82	11,76	1,33
75,02	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 30г	30	2		14	71	0,05				6,9	26,1	9,9	0,6
42	Чай с лимоном 200мл	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
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
Итого за Ужин			13	13	118	646	0,22	2,9	47,31		34,77	136,2	28,96	2,7
Итого за день			41	51	256	1679	0,86	74,05	130,11		294,04	668,4	179,32	9,76

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: ДС Стерл. р-н с 01.10

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 3 х до 7ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
169,05	Каша "Дружба" 150/4	150/4	4	6	21	154	0,07	0,99	31,3		96,02	106,34	23,25	0,43
45	Какао с молоком (1-й вариант) 200 мл	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
81,02	Масло сливочное (порциями) 7	7		7		66			40		2,4	3		0,02
Итого за Завтрак			10	17	55	420	0,16	2,29	91,3		229,61	245,09	59,9	1,86
Обед														
14,04	Суп картофельный с макаронными изделиями 200г	200	2	2	17	99	0,1	13,46			13,2	52,87	20,22	0,81
12,41	Плов из мяса птицы (гуляш)"Халяль"30/150	30/150	12	16	42	360	0,1	4,22	16,32		19,17	163,34	44,57	1,35
42	Чай с лимоном 200мл	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
Ужин														
7,03	Салат из свеклы отварной 40г	40	1	2	3	34	0,01	3,8			14,06	16,38	8,36	0,53
37,17	Пюре картофельное 150/5г	150/5	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 мл	200			15	60					0,45			0,05
230	Пирожки печеные с повидлом 50г	50	3	1	31	146	0,04	0,12	5,22		5,74	27,23	5,67	0,64
Итого за Ужин			9	9	85	464	0,27	30,03	34,02		70,29	167,93	56,96	3,02
Итого за день			37	44	240	1535	0,73	52,8	141,64		351,12	595,87	204,99	8,81

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ДС Стерл. р-н с 01.10

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 3 х до 7ми

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
9,09	Каша жидкая молочная из рисовой крупы 150/4	150/4	5	7	30	202	0,06	1,17	38		111,59	124,35	26,55	0,4
43	Чай с молоком 200мл	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	56	376	0,13	1,82	68		179,99	196,95	43,45	1,09
Обед														
333	Салат "Студенческий" 40г	40												
19,04	Суп-лапша домашняя 200г	200	2	5	11	98	0,05	1,2	10		11,9	34,3	11,31	0,55
265,04	Фрикадельки куриные в томатном соусе 60/30	60/30	7	5	4	82	0,03	0,81	3,01		4,97	64,84	9,21	0,98
35,13	Каша вязкая из гречневой крупы без масла 120г	120	7	5	32	202	0,23		19,2		12,22	166,42	110,73	3,72
69,11	Компот из сухофруктов 200мл	200			20	84		0,4			44,73	15,4	6	1,23
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			20	15	89	575	0,39	2,41	32,21		86,82	335,21	156	7,88
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
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания) 25г	25	2		12	59	0,04				5,75	21,75	8,25	0,5
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
331,06	Яблоки свежие 60	60												
Итого за Ужин			5	8	43	263	0,15	31,11	3		43,48	94,48	41,91	1,68
Итого за день			33	36	188	1214	0,67	35,34	103,21		310,29	626,64	241,36	10,65

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

ООО "МАГНАТ"

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ДС Стерл. р-н с 01.10

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: с 3 х до 7ми

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г, мл)	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														
2,04	Каша вязкая молочная из гречневой крупы 120/4	120/4	7	4	29	178	0,19	0,98	15		97,64	179,25	85,5	2,6
43	Чай с молоком 200мл	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
1,09	Сыр (порциями) 10г	10	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			13	9	55	355	0,26	1,7	46		264,84	310,35	107,9	3,35
Обед														
16,06	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5г	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5		31,72	41,72	18,84	0,67
30,01	Рыба, запеченная с картофелем 60/170/5	60/170/5	17	7	24	227	0,25	25,44	41,64		49,63	283,23	76,22	1,91
80	Чай с сахаром 200 мл	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			23	12	69	482	0,39	51	49,14		94,8	379,2	113,81	4,03
Ужин														
55,15	Омлет натуральный с маслом 90/4	90/4	10	15	2	182	0,06	0,35	200,63		72,68	163,13	12,37	1,83
80	Чай с сахаром 200 мл	200			15	60					0,45			0,05
267,01	Печенье Овсяное 23г	23	3	5	28	166	0,04		26		16,4	34,8	6	0,4
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			15	20	59	479	0,15	0,35	226,63		96,43	224,03	28,27	2,88
Итого за день			51	41	183	1316	0,8	53,05	321,77		456,07	913,58	249,98	10,26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Итого за период	468	485	2247	15414	8,02	521,17	682,08		973,66	1025,32	139,89	109,59
Среднее значение за период	46,8	48,5	224,7	1541,4	0,8	52,1	168,2		397,4	802,5	214	11

Составил _____ Технолог

Утвердил _____ Директор

М.П.