

СОГЛАСОВАНО:

Заведующий МДОАУ детский сад

« _____ » _____ 2021 года

УТВЕРЖДАЮ:

Исполнительный директор

ООО «МАГНАТ»



 Р.Р.Хисамов

«27» декабря 2021 года

**Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей в возрасте от 3 - 7 лет
ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Стерлитамакский район
Республика Башкортостан

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: ДС Стерл р-н с 01.01

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: С 3х до 7ми

№ ре.	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														
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
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
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														
98,01	Салат из капусты белокочанной 40г	40	1	4	4	58	0,02	23,1			26,36	20,1	10,08	0,36
19,41	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
17	Биточки из птицы* 60г "Халяль"	60	10	11	8	171	0,05		30,4		38	121,66	22,8	1,06
27,01	Соус томатный 30г	30		1	2	21	0,01	0,81	3		0,56	2,75	1,14	0,06
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
77,09	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	26	103	746	0,32	43,11	62,05		103,27	336,32	101,37	4,49
Ужин														
37,09	Картофель тушёный 120г	120	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8		43,14	98,22	33,03	1,2
46,03	Сок фруктовый 150г	150	1		20	92	0,02	4			14	14	8	2,8
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	6	56	316	0,24	30,11	28,8		64,04	138,32	50,93	4,6
Итого за день			39	43	215	1432	0,75	74,92	152,85		452,01	787,63	201,7	10,53

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: ДС Стерл р-н с 01.01

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: С 3х 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	Са	Р	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
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
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		4		33			20		1,2	1,5		0,01
Итого за Завтрак			12	12	65	418	0,28	2,34	56,5		226,19	296,85	109,4	3,36
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
49,04	Жаркое по-домашнему с мясом говядины Халяль 30/120	30/120	11	14	17	236	0,15	21,2			17,3	152,04	35	2,27
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			17	22	68	543	0,3	41,28	7,5		69,23	267,52	87,04	4,86
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
331,06	Яблоки свежие 60	60												
Итого за Ужин			10	7	62	360	0,14	0,07	46		105,53	118,71	20,96	1,52
Итого за день			39	41	195	1321	0,72	43,69	110		400,95	683,08	217,4	9,74

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: ДС Стерл р-н с 01.01

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: С 3х 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														
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
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
1,02	Сыр (порциями) 6	6	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														
6,07	Винегрет 60г	60	1	6	4	76	0,03	5,64			13,2	24,49	11,08	0,47
13,14	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/15	200/15	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
69,07	Компот из свежих яблок 200г	200			16	67	0,01	4			6,76	4,4	3,6	0,92
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			38	31	98	829	0,67	19,63	0,11		87,33	572,58	225,69	12,01
Ужин														
58,23	Голубцы ленивые из мяса говядины 60/4	60/4	9	10	7	150	0,05	27,6			34,66	104,84	21,74	1,54
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
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			16	18	72	520	0,18	30,55	14,32		62,57	188,16	41,5	2,86
Итого за день			69	62	232	1770	1,06	52,53	86,43		484,16	1107,99	337,84	17,85

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: ДС Стерл р-н с 01.01

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: С 3х 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														
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
43	Чай с молоком 200г	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10		60,3	45	7	0,08
81,03	Масло сливочное (порциями) 5г	5		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			8	13	48	351	0,21	1,8	63,7		187,79	229,87	59,35	1,64
Обед														
241,06	Свекла отварная 50г	50			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
50,02	Гуляш из мяса говядины "Халяль" 30/30г	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62			8,79	101,41	15,23	1,46
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	22	88	643	0,31	21,6	34,2		68,7	284,18	74,21	5,01
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
86,08	Кефир без сахара 100	100	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21
Итого за Ужин			18	21	28	387	0,17	1,75	240,63		319,7	379,23	50,27	2,64
Итого за день			47	56	164	1381	0,69	25,15	338,53		576,19	893,28	183,83	9,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: ДС Стерл р-н с 01.01

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 1

Возраст: С 3х до 7ми

№ ре.	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														
100,12	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
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														
3,03	Огурцы соленые 20г	20				2	0,01	1,4			3,4	6	2,8	0,1
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
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
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			39	62	153	1339	0,49	45,22	130,04		113,62	537,7	143,08	7,61
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
47,02	Чай витаминизированный 200г	200			10	39	0,15	10						
121,02	Печенье сахарное 20г	20	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
Итого за Ужин			7	11	62	379	0,33	41,11	6		52,88	125,83	49,56	2,36
Итого за день			60	86	279	2146	1,03	88,74	209,54		496,92	991,13	250,54	12,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: ДС Стерл р-н с 01.01

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: С 3х 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	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
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			12	11	54	362	0,19	1,7	62		270,27	282,6	50,9	2,25
Обед														
237,03	Салат из зеленого горошка консервированного 40г	40	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
39	Биточки(котлеты) мясные*Халяль	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2		33,44	114,06	22,04	
27,01	Соус томатный 30г	30		1	2	21	0,01	0,81	3		0,56	2,75	1,14	0,06
69,15	Компот из свежих плодов 200г	200			14	60	0,01	18,2			6,08	3,96	3,24	0,82
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	22	90	668	0,34	43,32	52,4		98,26	287,17	80,04	3,93
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
49	Булочка молочная 50г	50	4	9	35	236	0,07		4,8		2,22	37,95	6,79	0,53
42	Чай с лимоном 200г	200			15	62		2,8			3,25	1,54	0,84	0,09
Итого за Ужин			11	28	120	788	0,23	7,3	4,8		50,5	205,63	71,32	2,79
Итого за день			46	61	264	1818	0,76	52,32	119,2		419,03	775,4	202,26	8,97

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: ДС Стерл р-н с 01.01

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: С 3х 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														
170,01	Каша пшеничная 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
81,01	Масло сливочное (порциями) 6г	6		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
14,21	Суп картофельный с гречкой 200г	200	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
77,09	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	20	81	595	0,39	50,11			66,25	303,33	93,43	5,52
Ужин														
33,08	Макароник 200/4	200/4	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
69,07	Компот из свежих яблок 200г	200			16	67	0,01	4			6,76	4,4	3,6	0,92
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			10	7	92	475	0,18	4,1	24,99		28,32	100,25	26,5	2,86
Итого за день			41	42	235	1498	0,82	56,6	97,79		336,93	687,53	193,24	10,71

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: ДС Стерл р-н с 01.01

День: среда

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: С 3х 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														
169,01	Каша молочная "Дружба" 150/4	150/4	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
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			12	13	57	397	0,16	2,42	73,8		323,37	282,44	52,65	1,25
Обед														
76,01	Салат из моркови 40г	40		4	4	53	0,02	1,75			9,49	19,33	13,3	0,25
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
12,26	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
75,14	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			18	22	100	683	0,3	22,23	16,32		58,11	291,33	97,68	3,9
Ужин														
37,03	Картофель тушёный 150	150	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
121,03	Печенье сахарное 40г	40	2	3	22	125	0,02		3		8,7	27	6	0,63
Итого за Ужин			7	9	73	409	0,24	26,11	31,8		59,19	151,32	48,93	2,48
Итого за день			37	44	230	1489	0,7	50,76	121,92		440,67	725,09	199,26	7,63

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: ДС Стерл р-н с 01.01

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: С 3х 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														
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 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			9	12	54	359	0,19	1,63	61		171,47	224,1	45,4	2,19
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
19,04	Суп-лапша домашняя 200г	200	2	5	11	98	0,05	1,2	10		11,9	34,3	11,31	0,55
50,02	Гуляш из мяса говядины "Халяль" 30/30г	30/30	9	11	2	144	0,04	1,62			8,79	101,41	15,23	1,46
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			23	25	86	671	0,42	25,92	29,2		72,72	376,48	166,1	7,54
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
331,12	Яблоки свежие 130г	130												
Итого за Ужин			6	5	44	249	0,11	1,37	27		136,03	131,49	26,52	0,95
Итого за день			38	42	184	1279	0,72	28,92	117,2		380,22	732,07	238,02	10,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: ДС Стерл р-н с 01.01

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

Неделя: 2

Возраст: С 3х 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	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
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
1,02	Сыр (порциями) 6	6	3	3		36		0,07	21		100	60	5,5	0,07
Итого за Завтрак			12	13	61	410	0,14	2,41	73,5		320,31	279,75	51,55	1,15
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
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
80	Чай с сахаром	200			15	60					0,45			0,05
6,03	Салат витаминный 40г	40		4	4	56	0,01	8,52			11,83	11,64	7,23	0,35
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			27	31	82	720	0,29	36,78	26,7		80,57	313,64	76,74	5,57
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
86,13	Кефир без сахара 160г	160	6	6	12	134	0,06	1,4	40		240,12	190	28	0,21
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			18	21	28	387	0,17	1,75	240,63		319,7	379,23	50,27	2,64
Итого за день			57	65	171	1517	0,6	40,94	340,83		720,58	972,62	178,56	9,36

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Итого за период	473	542	2169	15651	7,85	514,57	694,29		1707,66	3355,82	2202,65	107,05
Среднее значение за период	47,3	54,2	216,9	1565,1	0,8	51,5	169,4		470,8	835,6	220,3	10,7

Составил  Технолог

М.П.

Утвердил _____ Директор