

«УТВЕРЖДАЮ»

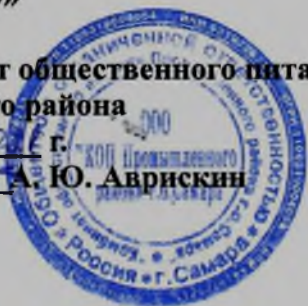
Директор

ООО «Комбинат общественного питания»

Промышленного района

«11» 01 2021 г.

А. Ю. Аврискин



СОГЛАСОВАНО



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
от 2 до 3 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
Городского округа САМАРА
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)**

СЕЗОН (ОСЕНЬ - ЗИМА)

**/Разработано на основании Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для
детского питания детей в дошкольных организациях 2012 г. (под редакцией М.П.
Могильного)**

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Цикличное меню 20 дней ЯСЛИ

День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 1-ый день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша манная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак			11,58	19,44	54,05	437,5	0,15	2,92	104,8		288,91	255,63	43,29	1,16
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с морковью.	45	0,7	2,29	4,22	40,29	0,01	16,18			20,34	13,89	7,54	0,27
82	Суп картофельный с вермишелью и укропом	150/1	1,66	1,71	13,78	77,15	0,06	5,95			19,76	39,81	16,4	0,64
304	Плов из мяса птицы	40/130	14,1	8,59	34,18	270,43	0,05	2,11	38,49		22,56	124,62	57,54	1,25
398	Напиток из шиповника витаминизированный	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			20,47	13,32	86,27	546,84	0,21	24,39	38,79		93,12	241,27	102,43	4,02
Полдник														
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
Итого за Полдник			11,13	12,68	35,55	300,84	0,14	0,9	32,5		192,43	175,34	28,23	0,62
Ужин														
256	Котлеты "Любительские" рыбные с маслом	80/5	8,07	6,54	4,79	110,3	0,04	0,61	52,28		26,4	100,68	16,39	0,56
321	Пюре из картофеля	150	3,16	4,87	14,36	113,91	0,14	5,19	25,74		41,58	83,33	28,08	1,01
380	Кисель из кураги.	200	1,05	0,06	37,2	153,54	0,02	0,8			46,1	36,13	23,2	0,7
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие нарезка.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин			14,2	12,03	75,99	469,03	0,25	13,6	78,02		134,08	244,14	79,47	4,69
Итого за день			57,38	57,47	251,86	1754,21	0,75	41,81	254,11		708,54	916,38	253,42	10,49

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ (2022-2023)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

1-ая неделя 2-ой день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	6,11	8,02	30,39	218,18	0,08	1,64	45,2		160,55	146,76	26,56	0,97
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
Итого за Завтрак			10,65	18,76	57,89	443	0,14	2,62	100,2		263,94	237,5	42,06	1,46
Обед														
54	Икра свекольная	30	0,56	1,3	3,21	26,78	0,01		0,07		13,53	14,66	6,92	0,45
99	Суп овощной с мясом, сметаной, укропом	8/150/5/1	3,02	3,63	6,87	72,23	0,05	6,64	5		30,52	50,61	17,41	0,77
282	Биточки мясные рубленые	60	9,19	8,57	9,73	152,81	0,04	0,62	4,08		20,92	93,71	12,53	1,43
355	Соус сметанный с томатом	20	0,31	0,68	1,6	13,76	0,01	0,15	5,01		5,97	4,91	1,23	0,05
464	Каша пшеничная вязкая.	120	3,31	4	19,02	125,32	0,09		16,8		16,62	68,45	24,84	0,81
567	Напиток из смородины витаминизированный	150	0,15	0,06	16,07	65,42		30			12,94	4,95	6,23	0,24
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			20,04	18,76	76,36	554,44	0,28	37,41	31,26		115	297,69	86,06	5,14
Полдник														
735	Печенье "Детское"	50	3,43	14,25	33,93	277,69	0,05		75,01		11,62	35,55	4,86	0,49
401	Напиток кисломолочный Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,03	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			7,78	18	40,23	354,04	0,08	0,45	105,01		197,62	173,55	25,86	0,64
Ужин														
235	Пудинг из творога с изюмом со сметаной.	120/20	18,56	16,35	29,9	340,99	0,08	0,31	108,22		176,48	239,7	28,01	1,16
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
341	Апельсин (нарезка)	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин			21,05	16,72	54,94	454,44	0,14	61,73	108,22		223,9	278,12	46,63	1,89
Итого за день			59,52	72,24	229,42	1805,92	0,64	102,21	344,69		800,46	986,86	200,61	9,13

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ День: среда

Сезон: Осень-Зима

1 неделя: 3 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Завтрак			18,41	21,97	45,53	453,49	0,14	10,33	277,5		106,05	323,13	70,44	3,32
Обед														
700	Огурец солёный порционный	20	0,16	0,02	0,34	2,18		1			4,6	4,8	2,8	0,12
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и укропом	8/150/5/1	4,56	3,89	8,48	87,17	0,03	7,01	5,04		31,39	52,11	18,05	1,01
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02		12,11	78,32	12,63	1,32
313	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,02	3,87	22,65	145,51	0,12		14		15,48	119,75	80,1	2,69
372	Компот из свежих яблок витаминизированный	150	0,12	0,12	17,91	73,2	0,01	3			11,06	3,3	3,99	0,71
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			22,86	15,53	71,37	516,69	0,26	11,3	19,36		89,14	318,68	134,47	7,24
Полдник														
568	Пирог Кух	60	4,66	7,11	33,69	217,39	0,11	0,19	46,84		30,68	54,31	8,1	0,61
401	Напиток кисломолочный Бифидок	150	5,1	3,75	8,25	87,15	0,36	1,05	30		162	141	24	0,15
Итого за Полдник			9,76	10,86	41,94	304,54	0,47	1,24	76,84		192,68	195,31	32,1	0,76
Ужин														
242	Рыба по-польски с соусом	50/30	11	7,23	0,95	112,87		0,37	16		14,94	130,06	11,92	0,61
125	Картофель отварной с маслом	150	3,01	0,62	17,91	89,26	0,16	21,98			17,44	82,63	30,88	1,23
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин			15,53	8,01	54,15	350,81	0,18	22,35	16		43,38	225,69	47,03	2,14
Итого за день			66,56	56,37	212,99	1625,53	1,05	45,22	389,7		431,25	062,8	284,04	13,46

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: четверг

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 4 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша рисовая жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	5,42	8,08	27,64	204,96	0,06	1,72	46,4		163,61	153,85	29,85	0,41
1 481	Напиток шоколадный Nesquik	150	1,42	1,46	12,65	69,42	0,11	4,89	7,73		51,57	34,76	6,53	0,95
Итого за Завтрак			9,17	17,66	55,84	418,98	0,2	6,61	94,13		223,28	211,11	40,28	1,74
Обед														
11	Салат из лука репчатого.	30	0,41	1,85	2,39	27,85	0,01	1,5			9,11	17,09	4,07	0,24
81	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и укропом	10/150/1	5,01	2,95	13,09	93,84	0,13	3,96	2,8		29,45	74,54	25,02	1,57
291,02	Запеканка картофельная с мясом	120	8,65	6,95	11,36	142,59	0,1	2,03	0,76		17,86	108,48	26,45	1,57
647	Напиток клюквенный витаминизированный	150	0,09	0,04	18,66	75,36		2,82			10,02	2,07	4,34	0,17
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			17,66	12,31	65,36	437,76	0,32	10,31	3,86		80,94	262,58	76,78	4,94
Полдник														
663	Плюшка "Московская "	70	5,17	6,75	41,4	247,03	0,21		6,7		16,96	44,74	7,88	0,69
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Полдник			9,52	11,55	47,4	331,63	0,26	1,05	36,7		196,96	187,24	28,88	0,84
Ужин														
305	Котлеты рубленные из мяса птицы	50	9,85	1,92	7,44	86,44	0,04	0,42	28,35		19,25	52,1	33,48	0,67
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин			17,44	6,78	74,78	429,9	0,14	5,55	49,35		70,95	121,74	63,8	4,49
Итого за день			53,79	48,3	243,38	1618,27	0,92	23,52	184,04		572,13	782,67	209,74	12,01

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

1 неделя 5 день

Неделя: 1

Возраст: от 2 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
169	Каша пшённая вязкая с тыквой на цельном молоке с маслом	150/5	7,31	7,96	31,07	225,16	0,16	7,54	40		151,53	184,22	51,1	1,31
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
Итого за Завтрак			15,76	19,07	58,51	468,71	0,23	8,63	106,5		253,87	363,46	74,85	1,9
Обед														
689	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,1	91,8	4,2	552		24,6	22,2	9	0,42
80	Суп картофельный с рисом на мясном бульоне и укропом	150/1	2,28	1,64	10,52	65,92	0,06	5,38			14,1	38,93	15,8	0,57
224	Омлет с мясом отварным	120	15,88	15,6	2,5	213,92	0,07	0,27	192,4		92,89	217,56	20,3	2,57
376	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			22,85	23,1	51,65	505,86	92,01	10,15	744,7		186,61	350,64	68,03	5,89
Полдник														
458	Ватрушка с повидлом	70	5,06	3,25	51,71	256,33	0,11	0,36	11,75		35,63	57,22	11,35	1,03
401	Напиток кисломолочный Снежок	150	4,05	3,75	16,2	114,75	0,05	1,35	30		181,5	141	22,5	0,15
Итого за Полдник			9,11	7	67,91	371,08	0,16	1,71	41,75		217,13	198,22	33,85	1,18
Ужин														
230	Вареники ленивые отварные с маслом и сахаром	120/5/5	17,73	12,49	22,92	275,01	0,06	0,23	83,8		113,76	180,91	19,31	0,61
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Мандарины свежие.	100	0,8	0,2	7,5	35	0,06	38	10		35	17	11	0,1
Итого за Ужин			20,85	13,57	52,94	417,29	0,15	39,65	93,8		163,88	219,83	37,03	1,28
Итого за день			68,57	62,74	231,01	1762,94	92,55	60,14	986,75		321,49	132,14	213,76	10,25

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 6 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
175	Каша Дружба жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	6,15	8,24	27,8	209,96	0,11	1,63	45		158,38	165,58	35,66	0,69
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак			11,56	19,6	56,13	447,18	0,18	2,83	103,4		280,98	282,02	56,34	1,44
Обед														
22	Салат картофельный с соленым огурцом	30	0,41	1,57	2,08	24,09	0,02	2,6			6,33	13,02	6,07	0,21
99	Суп овощной со сметаной и укропом	150/5/1	1,18	2,29	6,87	52,81	0,05	6,64	5		28,97	35,16	15,52	0,51
719	Шницель из мяса птицы	50	8,04	5,62	7,21	111,58	0,05	0,45	19,24		22,73	49,69	10,38	0,68
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97
607	Напиток из вишни витаминизированный	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			16,91	14,04	69,08	470,32	0,29	11,94	41,34		100,3	250,61	113,14	4,88
Полдник														
460	Крендель "Сахарный".	50	3,43	6,88	30,32	196,92	0,11		9,5		10,46	31,61	5,07	0,48
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Итого за Полдник			10,93	11,68	35,57	291,12	0,17	0,9	39,5		193,46	175,61	27,57	0,63
Ужин														
54	Икра морковная	60	1,02	2,82	5,23	50,38	0,03	2,64	0,13		19,35	33,06	19,64	0,51
249	Рыба запеченая в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,22	0,62	163,4		63,61	261,62	33,38	1,71
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин			32,03	19,58	36,63	450,86	0,3	10,28	163,53		110,92	320,33	67,2	4,83
Итого за день			71,43	64,9	197,41	1659,48	0,94	25,95	347,77		585,66	028,5	264,25	11,78

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ (2020-2021)

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 7 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак			15,42	20,51	50,46	448,11	0,22	2,96	114,9		287,41	384,71	73,95	1,76
Обед														
14	Салат из свежих помидоров с луком зеленым	30	0,33	1,85	1,04	22,13	0,01	7,47			11,76	7,82	5,67	0,28
76	Рассольник Ленинградский с мясом говядины со сметаной и укропом	8/150/5/1	4,81	3,91	12,45	104,23	0,06	5,01	5		22,42	66,08	19,47	0,95
276	Жаркое " По-домашнему "	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	139,87	38,94	2,33
398	Напиток из шиповника витаминизированный	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
545	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0,08		0,4		14	63,2	18,8	1,56
Итого за Обед			20,48	16,17	71,6	513,85	0,32	21,19	5,48		90,95	292,52	89,73	5,81
Полдник														
727	Печенье "Пчелка"	50	4,56	12,37	30,46	251,41	0,08		76		43,38	45,74	16,61	0,96
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Полдник			8,91	17,17	36,46	336,01	0,13	1,05	106		223,38	188,24	37,61	1,11
Ужин														
275	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,35	0,1				17,5	79,5	10	0,9
205	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26	0,06		21		16,21	36,37	10,98	0,79
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин			12,95	16,79	79,97	522,79	0,2	5	21		63,71	144,87	37,21	4,29
Итого за день			57,76	70,64	238,49	1820,76	0,87	30,2	247,38		565,45	010,34	238,5	12,97

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ День: среда

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 8 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
606	Запеканка "Лакомка".	110	18,29	12,52	22,24	274,8	0,06	0,23	90		144,72	217,7	21,63	0,82
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
Итого за Завтрак			20,76	20,66	50,81	472,22	0,09	0,36	130		165,31	244,47	30,07	1,71
Обед														
713	Огурец соленый порционный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
85	Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	8/150/1	5,02	3,79	9,41	91,83	0,05	4,07	12,38		24,62	51,7	14,7	0,64
704	Колобки куриные с соусом сметанным.	40/30	5,19	6,86	6,79	109,66	0,03	0,57	17,64		17,46	36,44	8,04	0,51
199	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94	0,26		16,8		59,09	121,71	49,77	3,83
376	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			26,22	14,98	75,73	542,62	0,43	6,44	47,12		163,09	289	99,64	7,49
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
401	Напиток кисломолочный Снежок	150	4,05	3,75	16,2	114,75	0,05	1,35	30		181,5	141	22,5	0,15
Итого за Полдник			9,37	7,17	51,52	308,09	0,48	1,55	43		218,21	196,85	31,55	0,84
Ужин														
282	Котлеты мясные рубленые с луком	60	9,18	8,9	9,71	155,66	0,04	0,61	3,96		20,28	93,24	12,46	1,43
336	Капуста тушёная белокочанная	150	2,97	4,85	14,29	112,69	0,04	25,51	0,07		85,77	56,92	28,63	1,14
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Ужин			15,24	14,42	61,94	438,5	0,14	37,54	4,03		127,47	193,58	88,71	3,6
Итого за день			71,59	57,23	240	1761,43	1,14	45,89	224,15		574,08	923,9	249,97	13,64

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ

День: четверг

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 9 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша пшенная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	7,04	8,64	28,94	221,68	0,16	1,64	45,2		162,57	183	42,09	0,97
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
Итого за Завтрак			15,49	19,75	56,38	465,23	0,23	2,73	111,7		264,91	362,24	65,84	1,56
Обед														
33	Салат из свеклы отварной.	45	0,64	2,74	3,58	41,54	0,01	3,5			15,36	17,53	8,94	0,59
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	8/150/5/1	3,25	3,59	5,73	67,75	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8
244	Плов из говядины отварной	40/100	13,04	10,81	23,23	242,37	0,04	0,65	0,06		17,56	136,24	31,2	1,84
567	Напиток из смородины витаминизированный	150	0,15	0,06	16,07	65,42		30			12,94	4,95	6,23	0,24
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			20,58	17,72	68,47	515,2	0,17	45,77	5,37		97	269,17	80,86	4,86
Полдник														
656	Булочка "Плетёнка"	70	6,29	10,18	39,23	273,7	0,13	0,05	375,25		97,22	264,88	24,1	3,51
401	Напиток кисломолочный Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,03	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			10,64	13,93	45,53	350,05	0,16	0,5	405,25		283,22	402,88	45,1	3,66
Ужин														
258	Шницель рыбный натуральный.	60	8,74	2,46	5,29	78,26	0,05	0,63	13,76		26,51	118,75	17,72	0,53
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин			14,04	7,14	66,83	387,77	0,24	66,03	36,08		118,33	238,28	62,99	2,16
Итого за день			60,75	58,54	237,21	1718,25	0,8	115,03	558,4		763,46	272,5	254,79	12,24

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

2 неделя 10 день

Неделя: 2

Возраст: от 2 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
94	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,48	4,75	12,74	111,63	0,08	0,68	27		120,69	124,25	35,25	0,85
1 481	Напиток шоколадный Nesquik	150	1,42	1,46	12,65	69,42	0,11	4,89	7,73		51,57	34,76	6,53	0,95
Итого за Завтрак			8,23	14,33	40,94	325,65	0,22	5,57	74,73		180,36	181,51	45,68	2,18
Обед														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
204	Солянка Домашняя с мясными продуктами	10/150/5/1	3,61	4,99	5,06	79,59	0,04	3,25	5		21,17	45,68	12,13	0,68
287	Тефтели мясные в соусе	50/30	5,97	5,66	7,54	104,98	0,03	0,69	7,52		12,44	62,97	9,53	0,97
205	Макаронные изделия отварные	100	3,68	2,92	22,76	132,04	0,04		14		11,53	24,42	7,4	0,54
646	Напиток лимонный + С витаминизация	150	0,06	0,01	18,18	73,05		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			17,39	16,77	75,71	523,33	46,09	8,92	302,82		82,71	206,15	52,96	3,89
Полдник														
1 010	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,07	0,01	23,15		10,47	40,15	6,59	0,55
401	Напиток кисломолочный Бифидок	150	5,1	3,75	8,25	87,15	0,36	1,05	30		162	141	24	0,15
Итого за Полдник			8,91	7,7	37,84	256,3	0,43	1,06	53,15		172,47	181,15	30,59	0,7
Ужин														
231	Сырники творожные со сгущенным молоком	150/20	27,84	19,88	38,45	444,08	0,1	0,55	99,71		281,48	361,59	39,08	1,02
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин			31,03	20,96	68,97	588,64	0,17	60,57	99,71		329,14	405,74	58,36	1,87
Итого за день			65,56	59,76	223,46	1693,92	46,91	76,12	530,41		764,68	974,55	187,59	8,64

Приложение 6 СанПиН 2.02.4.3990-20
 Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 11 день

Неделя: 3

Возраст: от 2 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша манная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	6,17	8,08	25,72	200,28	0,08	1,72	46,4		166,31	139,19	22,61	0,41
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак			11,58	19,44	54,05	437,5	0,15	2,92	104,8		288,91	255,63	43,29	1,16
Обед														
19	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	45	0,42	2,3	1,25	27,38	0,01	2,36			11,39	13,73	6,58	0,3
57	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыплятами со сметаной и укропом	8/150/5/1	3,36	3,69	5,86	70,09	0,04	6,32	10,56		37,31	46,52	18,61	0,85
710	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	50/30	8,82	6,73	7,4	125,45	0,05	0,51	26,59		31,77	58,17	11,91	0,69
315	Отварной рис	120	2,94	4,3	25,35	151,86	0,02		21,6		4,6	49,71	17,32	0,44
376	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			19,09	17,54	73,87	529,7	0,2	9,49	59,05		140,09	240,08	77,35	4,61
Полдник														
699,01	Пирожки с повидлом	70	2,75	1,09	28,67	135,49	0,12	0,08	2,34		12,74	24,27	5,45	0,56
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Итого за Полдник			10,25	5,89	33,92	229,69	0,18	0,98	32,34		195,74	168,27	27,95	0,71
Ужин														
250	Рыба запечёная с картофелем	220	16,8	11,47	21,39	255,99	0,16	4,98	50,12		93,55	293,77	65,78	1,57
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин			18,79	12,04	48,13	376,04	0,21	13,4	50,12		122,97	320,19	80,4	4,2
Итого за день			59,71	54,91	209,97	1572,93	0,74	26,79	246,31		747,71	984,17	228,99	10,68

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ

День: вторник

Сезон: Осень-Зима

3 недели 12 день

Неделя: 3

Возраст: от 2 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
240	Пудинг из творога с яблоками и сметаной	150/15	20,66	18,51	22,45	339,03	0,07	2,05	135,78		188,51	260,58	27,88	1,74
Итого за Завтрак			23,03	26,64	45	511,88	0,1	2,07	175,78		204,57	284,73	34,16	2,31
Обед														
732	Салат "Случь"	40	0,5	3,27	1,82	38,71	0,02	9,16			9,58	10,92	7,56	0,35
138	Суп картофельный с зелёным горошком на бульоне	150/1	2,12	1,62	8,94	58,82	0,05	5,95			13,01	38,9	15,63	0,55
278	Бефстроганов из отварной говядины	25/25	6,95	4,74	2,08	78,78	0,01	0,12	5,65		12,53	57,75	8,07	0,94
313	Каша перловая рассыпчатая	120	3,53	3,47	25,24	146,31	0,03		16,8		22,99	123,55	16,18	0,71
607	Напиток из вишни витаминизированный	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			16,72	13,65	74,5	487,73	0,19	17,48	22,75		85,7	296,02	69,82	4,06
Полдник														
491	Печенье"Полоска песочная "	50	3,05	10,08	31,74	229,88	0,05	0,05	60,63		11,1	32,09	4,96	0,56
401	Напиток кисломолочный Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,03	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			7,4	13,83	38,04	306,23	0,08	0,5	90,63		197,1	170,09	25,96	0,71
Ужин														
288	Фрикадельки мясные с соусом	40/30	5,5	4,46	4,96	81,98	0,02	0,12	19,27		13,74	59,81	8,34	0,91
344	Рагу из овощей.	150	2,61	1,93	13,61	82,25	0,07	10,62	0,05		44,68	63,26	29,96	1
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
Итого за Ужин			9,63	6,55	53,86	312,91	0,11	10,74	19,32		69,42	136,07	42,53	2,21
Итого за день			56,78	60,67	211,4	1618,75	0,48	30,79	308,48		556,79	886,91	172,47	9,29

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ День: среда

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 13 день

Неделя: 3

Возраст: от 2 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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша ячневая жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	6,64	8,09	28,69	214,13	0,12	1,66	45,5		179,94	216,68	32,59	0,71
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак			15,59	19,53	55,5	460,13	0,2	2,99	115,4		301,91	412,13	59,24	1,47
Обед														
546	Салат из свеклы отварной "Заря"	40	1,07	3,7	2,71	48,42	0,01	2,88	10		13,14	23,07	7,12	0,5
682	Суп полевой с цыплятами, сметаной и зеленью укропа	8/150/5/1	5,08	4,17	12,29	107,01	0,07	6,06	11,16		21,75	58,69	19,38	0,79
312	Кнели куриные	60	9,88	6,78	3,34	113,9	0,04	0,61	32		16,86	58,45	11,88	0,75
321	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	0,12	4,5	22,32		36,55	72,35	24,37	0,88
647	Напиток клюквенный витаминизированный	150	0,09	0,04	18,66	75,36		2,82			10,02	2,07	4,34	0,17
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			22,36	19,44	69,3	541,6	0,32	16,87	75,78		112,82	275,03	83,99	4,48
Полдник														
469	Булочка "Домашняя".	50	3,63	7,88	30,3	206,64	0,08		2,5		9,43	31,34	5,73	0,47
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Полдник			7,98	12,68	36,3	291,24	0,13	1,05	32,5		189,43	173,84	26,73	0,62
Ужин														
261	Тефтели рыбные тушеные с соусом	80/30	11,57	5,98	8,05	132,3	0,07	0,39	26,44		28,11	99,76	16,59	0,5
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин			18,42	10,25	70,8	449,13	0,16	5,52	44,64		77,93	164,61	45,47	4,22
Итого за день			64,35	61,9	231,9	1742,1	0,81	26,43	268,32		582,09	1025,6	215,43	10,79

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: четверг

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 14 день

Неделя: 3

Возраст: от 2 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
94	Суп молочный с рисовой крупой	150	4,89	5,86	14,63	130,82	0,06	0,98	36		169,34	142,07	23,11	0,25
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак			10,3	17,22	42,96	368,04	0,13	2,18	94,4		291,94	258,51	43,79	1
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	30	0,83	2,15	2,75	33,67	0,03	3,22	6		5,55	19,49	6,95	0,26
67	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной, сметаной и укропом	8/150/5/1	3,25	3,59	5,73	67,75	0,04	11,62	5,01		36,64	50,05	17,59	0,8
282	Шницель мясной рубленый с луком.	60	9,17	8,92	9,71	155,8	0,04	0,63	4,08		20,35	93,34	12,47	1,43
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
376	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			20,77	19,52	70,09	538,64	0,29	15,77	33,59		132,67	329,89	123,62	6,94
Полдник														
1 011	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,43	0,2	13		36,71	55,85	9,05	0,69
401	Напиток кисломолочный Бифидок	150	5,1	3,75	8,25	87,15	0,36	1,05	30		162	141	24	0,15
Итого за Полдник			10,42	7,17	43,57	280,49	0,79	1,25	43		198,71	196,85	33,05	0,84
Ужин														
237	Запеканка из творога со сгущенным молоком	100/30	19,7	14,82	33,82	347,46	0,07	0,54	99,42		241,11	275,85	31,42	0,71
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
1 187	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03				5,7	19,5	3,9	0,36
368	Яблоки свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин			22,39	16,1	66,04	498,62	0,13	7,56	99,42		270,77	308	46,7	3,46
Итого за день			63,88	60,01	222,66	1685,79	1,34	26,76	270,41		894,09	093,24	247,16	12,24

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

3 неделя 15 день

Неделя: 3

Возраст: от 2 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3
215	Омлет натуральный с маслом	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,06	0,2	226		83,04	182,48	13,91	2,05
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
Итого за Завтрак			19,64	24,12	34,6	434,04	0,15	2,37	292,5		196,88	384,29	53,42	2,94
Обед														
45,02	Винегрет овощной	30	0,43	1,86	2,39	28,02	0,02	2,93			9,37	14,36	6,5	0,28
76	Рассольник Ленинградский со сметаной и зеленью	150/5/1	2,73	2,65	12,38	84,29	0,06	5,56	7,5		21,3	48,44	17,26	0,66
277	Гуляш из мяса отварного.	35/35	9,5	7,11	2,13	110,51	0,02	0,29	0,02		12,11	78,32	12,63	1,32
313	Каша пшеничная рассыпчатая	100	3,63	3,59	20,9	130,43	0,09		14		15,22	74,61	26,94	0,87
398	Напиток из шиповника витаминизированный	150	0,51	0,21	14,23	60,85	0,01	0,15			15,96	2,55	4,05	0,47
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			20,3	15,94	71,89	512,22	0,28	8,93	21,82		88,46	278,68	84,28	4,99
Полдник														
624	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,87	30,09	178,95	0,15		4,8		12,08	31,96	5,63	0,49
401	Напиток кисломолочный Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,03	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			8,04	8,62	36,39	255,3	0,18	0,45	34,8		198,08	169,96	26,63	0,64
Ужин														
595	Кнели рыбные с маслом	80/5	7,98	6,27	2,72	99,23	0,04	0,16	47,2		29,39	96,02	19,31	0,34
125	Картофель отварной	120	2,41	0,49	14,33	71,37	0,13	17,58			13,95	66,1	24,7	0,98
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Ужин			13,55	7,51	79,05	438,02	0,24	28,64	47,2		72,61	214,3	93,91	2,37
Итого за день			61,53	56,19	221,93	1639,58	0,85	40,39	396,32		556,03	047,23	258,24	10,94

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: понедельник

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 16 день

Неделя: 4

Возраст: от 2 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша кукурузная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	6,11	8,02	30,39	218,18	0,08	1,64	45,2		160,55	146,76	26,56	0,97
394	Чай с молоком	150/7	2,71	2,95	11,32	82,67	0,04	1,22	18,4		114,92	84,45	14,5	0,28
Итого за Завтрак			11,15	19,09	57,26	445,45	0,15	2,86	103,6		283,57	253,71	44,96	1,63
Обед														
47	Салат из квашеной капусты с луком репчатым	60	0,96	3,06	4,94	51,14	0,01	15,18			25,28	18,61	8,62	0,35
81	Суп картофельный с фасолью консервированной, цыплятами и укропом	8/150/1	4,41	3,28	6,9	74,76	0,04	5,13	6,14		20,67	44,37	15,06	0,69
310	Суфле куриное с маслом сливочным	55/5	14,84	12,2	2,95	180,96	0,04	1,77	89,05		46,64	85,56	13,39	1,03
321	Пюре из картофеля.	120	2,53	3,9	11,47	91,1	0,11	4,15	20,6		33,96	66,73	22,47	0,81
376	Компот из кураги витаминизированный	150	0,78	0,05	15,88	67,09	0,02	0,6			31,11	21,9	17,28	0,5
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			27,02	23,01	62	563,17	0,3	26,83	116,09		172,16	297,57	93,72	4,77
Полдник														
454	Рогалик с повидлом	75	4,67	6,57	39,58	236,13	0,08	0,02	15,6		15,55	37,12	7,43	0,72
401	Питьевой йогурт	150	7,5	4,8	5,25	94,2	0,06	0,9	30		183	144	22,5	0,15
Итого за Полдник			12,17	11,37	44,83	330,33	0,14	0,92	45,6		198,55	181,12	29,93	0,87
Ужин														
706	Ёжики морские рыбные с соусом сметанным	75/30	7,77	5,75	8,22	115,71	0,04	0,32	24,45		34,99	100,23	22,81	0,53
205	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63	0,05		18,2		14,33	31,58	9,54	0,69
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Яблоки свежие.	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	7			16	11	9	2,2
Итого за Ужин			14,55	10,11	64,55	407,39	0,14	8,74	42,65		78,74	158,23	46,97	3,85
Итого за день			64,89	63,58	228,64	1746,34	0,73	39,35	307,94		733,02	890,63	215,58	11,12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ _____ День: вторник

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 17день

Неделя: 4

Возраст: от 2 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша ячневая жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	6,64	8,09	28,69	214,13	0,12	1,66	45,5		179,94	216,68	32,59	0,71
397	Какао напиток с молоком	150	3,08	3,24	12,78	92,62	0,04	1,2	18,4		114,5	93,94	16,78	0,37
Итого за Завтрак			12,05	19,45	57,02	451,35	0,19	2,86	103,9		302,54	333,12	53,27	1,46
Обед														
54	Икра свекольная	30	0,56	1,3	3,21	26,78	0,01		0,07		13,53	14,66	6,92	0,45
85	Суп картофельный с клёцками, мясом и зеленью укропа	8/150/1	3,74	3,92	9,21	87,08	0,05	4,54	6,87		24,27	52,98	15,92	0,77
298	Голубцы Ленивые с соусом сметанным с томатом	120/15	10,04	6,07	6,92	122,47	0,04	10,59	13,76		50,61	129,17	26,16	1,86
607	Напиток из вишни витаминизированный	150	0,12	0,03	16,56	66,99		2,25			13,09	4,5	5,48	0,12
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			17,96	11,84	55,76	401,44	0,18	17,38	21		116	261,71	71,38	4,59
Полдник														
722	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6	0,05		0,18		8,72	36,56	6,84	0,63
401	Напиток кисломолочный Снежок	150	4,05	3,75	16,2	114,75	0,05	1,35	30		181,5	141	22,5	0,15
Итого за Полдник			7,14	19,67	47,94	397,35	0,1	1,35	30,18		190,22	177,56	29,34	0,78
Ужин														
275	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,35	0,1				17,5	79,5	10	0,9
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5	0,1		18,2		15,11	95,06	63,68	2,12
392	Чай с сахаром..	150/7	0,04	0,01	7	28,25		0,02			7,96	1,65	2,38	0,19
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин			11,43	16,76	45,23	377,48	0,24	5,02	18,2		63,57	205,21	90,86	5,73
Итого за день			48,58	67,72	205,95	1627,62	0,71	26,61	173,28		572,33	977,6	244,85	12,56

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: Циклическое меню 20 дней ЯСЛИ День: среда

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 18 день

Неделя: 4

Возраст: от 2 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
185	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	7,04	8,64	28,94	221,68	0,16	1,64	45,2		162,57	183	42,09	0,97
395	Напиток кофейный с молоком	150	2,21	2,62	11,95	80,22	0,03	0,98	15		95,29	68,24	11,6	0,11
Итого за Завтрак			15,49	19,75	56,38	465,23	0,23	2,73	111,7		264,91	362,24	65,84	1,56
Обед														
564	Огурец солёный	30	0,24	0,03	0,51	3,27	0,01	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
57	Борщ из свежей капусты с картофелем на бульоне со сметаной и зеленью	150/5/1	2,52	2,37	8,17	64,09	0,04	13,83	5,04		31,62	37,46	17,24	0,78
278	Бефстроганов из отварной говядины	25/25	6,95	4,74	2,08	78,78	0,01	0,12	5,65		12,53	57,75	8,07	0,94
315	Отварной рис	120	2,94	4,3	25,35	151,86	0,02		21,6		4,6	49,71	17,32	0,44
646	Напиток лимонный + С витаминизация	150	0,06	0,01	18,18	73,05		2,88			10,77	1,58	2,5	0,1
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			16,21	11,97	74,15	469,17	0,16	18,33	32,59		80,92	214,1	66,23	3,83
Полдник														
458	Ватрушка с творожным фаршем	70	9,78	4,93	32,15	212,09	0,09	0,14	32,15		58,11	108,75	14,09	0,77
401	Напиток кисломолочный Кефир	150	4,35	4,8	6	84,6	0,05	1,05	30		180	142,5	21	0,15
Итого за Полдник			14,13	9,73	38,15	296,69	0,14	1,19	62,15		238,11	251,25	35,09	0,92
Ужин														
282,05	Котлеты из говядины рубленные с луком	40	6,16	5,73	6,46	102,05	0,03	0,47	2,64		14,8	63,08	8,49	0,97
322	Пюре картофельное с морковью	150	2,85	4,64	9,66	91,8	0,11	3,12	24,78		40,67	76,21	29,31	0,88
382	Кисель из сока (натурального)	150	0,14	0,09	31,16	126,04	0,01	0,9			17,27	11,18	5,1	0,23
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	60			34	23	13	0,3
Итого за Ужин			11,57	10,82	65,22	404,57	0,21	64,49	27,42		110,74	186,47	58,7	2,6
Итого за день			57,4	52,27	233,9	1635,66	0,74	86,74	233,86		394,68	614,0	225,86	8,91

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 19)

Рацион: Цикличное меню 20 дней ЯСЛИ [] День: четверг

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 19 день

Неделя: 4

Возраст: от 2 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														
1	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6	0,03		40		8,1	22,5	3,9	0,38
185	Каша геркулесовая жидкая с маслом сливочным на цельном молоке	150/5	6,47	9,07	23,65	202,11	0,14	1,63	45		165,44	189,26	47,3	1
1 481	Напиток шоколадный Nesquik	150	1,42	1,46	12,65	69,42	0,11	4,89	7,73		51,57	34,76	6,53	0,95
Итого за Завтрак			10,22	18,65	51,85	416,13	0,28	6,52	92,73		225,11	246,52	57,73	2,33
Обед														
20	Салат из свежей капусты белокочанной с луком	30	0,44	1,52	2,47	25,32	0,01	8,05			17,78	8,39	4,47	0,2
80	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью укропа	20/150/1	5,5	3,03	12,11	97,71	0,08	5,76	7,35		22,16	65,36	20,9	0,69
302	Птица тушёная с овощами с соусом	30/150	14	10	19	222	0,1	8,25	35,47		37,7	108,63	51,01	1,47
375	Компот из черной смородины витаминизированный	150	0,23	0,09	12,42	51,41	0,01	45			14,27	7,43	8,28	0,32
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			23,67	15,16	65,86	494,56	0,28	67,06	43,12		106,41	250,21	101,56	4,07
Полдник														
701	Сосиска запеченная в тесте	25/50	7,6	11,82	27,38	246,3	0,11	0,03	19,48		29,44	75,15	11,96	0,93
401	Напиток кисломолочный Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	0,03	0,45	30		186	138	21	0,15
Итого за Полдник			11,95	15,57	33,68	322,65	0,14	0,48	49,48		215,44	213,15	32,96	1,08
Ужин														
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,21	3,25	6,53	96,21	0,07	0,62	16,85		38,4	155,52	34,66	0,79
205	Макаронные изделия отварные	100	3,68	2,92	22,76	132,04	0,04		14		11,53	24,42	7,4	0,54
393	Чай с лимоном и сахаром	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	28,77		1,42			9,42	2,42	2,82	0,21
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	10			8	28	42	0,6
Итого за Ужин			16,98	6,84	67,23	398,4	0,17	12,04	30,85		71,35	223,36	89,68	2,36
Итого за день			62,82	56,22	218,62	1631,74	0,87	86,1	216,18		518,31	933,24	281,93	9,84

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Цикличное меню 20 дней ЯСЛИ

День: пятница

Сезон: Осень-Зима

4 неделя 20день

Неделя: 4

Возраст: от 2 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														
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,04	0,11	51,5		7,05	111	12,15	0,48
41	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	0,02	1,08			11,5	22,57	15,76	0,3
236	Пудинг из творога с рисом запечённый со сметаной	100/20	15,96	12,43	18,63	250,23	0,04	0,23	85,76		139,43	202,7	23,08	0,68
392	Чай с повидлом.	180/20	0,14	0,02	13,02	52,82		0,13			12,49	4,27	4,54	0,51
Итого за Завтрак			22,9	20,98	52,26	489,46	0,1	1,55	137,26		170,47	340,54	55,53	1,97
Обед														
677	Кабачковая икра	30	0,57	2,67	2,31	35,55	45,9	2,1	276		12,3	11,1	4,5	0,21
67	Щи из свежей капусты со сметаной и укропом	150/5/1	1,17	2,28	6,23	50,12	0,04	11,53	5,01		34,97	32,27	15,34	0,51
274,05	Зразы "Ленивые" из говядины с яйцом.	50	5,08	7,36	6,08	110,88	0,02	1,96	12,11		18,14	58,4	7,5	0,92
314	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	120	3,66	4,01	16,5	116,73	0,09		16,8		14,68	87,84	58,79	1,97
376	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,05		14,15	56,8		0,3			40,52	11,55	6,03	0,94
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
1 156	Хлеб ржаной.	30	1,98	0,36	10,02	51,24	0,06		0,3		10,5	47,4	14,1	1,17
Итого за Обед			14,03	16,84	65,13	468,2	46,13	15,89	310,22		135,11	261,56	109,06	5,94
Полдник														
1 013	Булочка "Плетенка"	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,12	0,19	13,46		27,68	47,05	7,34	0,52
401	Напиток кисломолочный Бифидок	150	5,1	3,75	8,25	87,15	0,36	1,05	30		162	141	24	0,15
Итого за Полдник			9,21	11,4	37,97	291,32	0,48	1,24	43,46		189,68	188,05	31,34	0,67
Ужин														
276	Жаркое " По-домашнему "	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	0,14	8,56	0,08		22,81	139,87	38,94	2,33
378	Кисель фруктово-ягодный.	150			25,45	101,8					7		1,43	0,08
1 183	Хлеб "Сельский".	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4	13	2,8	0,22
368	Груши свежие нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	0,02	5			19	16	12	2,3
Итого за Ужин			12,59	10,02	66,27	405,62	0,18	13,56	0,08		52,81	168,87	55,17	4,93
Итого за день			58,73	59,24	221,63	1654,6	46,89	32,24	491,02		548,07	959,02	251,1	13,51