

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ООО «Комбинат общественного питания»

Промышленного района

« 11 » 09 2021 г.

А. Ю. Аврискин



СОГЛАСОВАНО



**ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДНЕВНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
от 3 до 7 лет В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ
Городского округа САМАРА
С 12-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ
(ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК, УЖИН)**

СЕЗОН (ОСЕНЬ - ЗИМА)

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

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 1 День 1	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша манная молочная с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 200 Яблоки свежие 100	Салат из свежклй отварной Суп картофельный вермишелью и зеленью 200/1 Плов из филе птицы 40/130 Напиток из шиповника +С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Домашняя» 50 Йогурт 200	Котлеты рыбные «Любительские» 80 Картофельное пюре 150 Кисель из чёрной смородины 200 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 День 2	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная кукурузная с маслом сливочным 200/5 Кофейный напиток с молоком 200	Салат из картофеля с солёным огурцом Суп овощной с мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Гуляш из отварного мяса 40/40 Каша гречневая вязкая 150 Напиток апельсиновый +С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Печенье «Пчёлка» 50 Бифидок 200	Пудинг из творога с изюмом, сгущённым молоком 20/20 Чай с сахаром, лимоном 20 Яблоко печёное 65/5 Хлеб пшеничный 30
Неделя 1 День 3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Салат из моркови 45 Омлет натуральный 105 Чай с сахаром 20/11 Банан 100	Солёный огурец порционно 20 Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Биточки мясные рубленые 80 Каша пшеничная вязкая 120 Компот из свежих яблок +С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Пирог «Кух» 60 Ряженка 200	Рыба по-польски с соусом 50/30 Картофель отварной 150 Кисель из натурального сока 200 Хлеб пшеничный 20
Неделя 1 День 4	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная рисовая с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180 Груши 100	Винегрет овощной Суп гороховый, с мясными фрикадельками, зеленью 15/200/1 Запеканка картофельная с мясом, маслом 120/5 Напиток клюквенный +С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Плюшка «Московская» 50 Кефир 200	Котлета рубленые из мяса птицы с соусом 10/20 Макаронны отварные 150 Чай с молоком 200/11 Хлеб пшеничный 30
Неделя 1 День 5	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Каша молочная пшеничная с маслом сливочным 200 Кофейный напиток с молоком 180	Икра кабачковая 40 Суп картофельный с рисом и зеленью 200/1 Омлет с мясом запечённый 120 Компот из сухофруктов +С витаминизация 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Ватрушка с повидлом 50 Снежок 200	Вареники ленивые с сахаром и маслом 120/10/10 Чай с сахаром, лимоном 200/11/7 Хлеб пшеничный 20 Яблоко печёное 80/5

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 2 День 6	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом 200/5 Какао с молоком 180 Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Банан свежий 100	Салат картофельный 30 Суп овощной со сметаной, зеленью 200 /5/1 Шницель из мяса птицы 60 Каша гречневая вязкая с маслом сливочным 150 Компот из апельсинов +С 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Крендель сахарный 75 Йогурт 180	Икра морковная 60 Рыба в оmelette 160 Кисель из натурального сока 180 Хлеб пшеничный 30
Неделя 2 День 7	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/5 Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Чай с сахаром 180/10 Груши свежие 80	Салат из консервированной кукурузы 30 Рассольник ленинградский с мясом со сметаной и зеленью 200/5/1 Жаркое по-домашнему 30/140 Напиток из шиповника +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Печенье «Детское» 50 Кефир с сахаром 200/10	Сосиски отварные с соусом 50/20 Макаронные отварные 150 Кисель фруктово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 2 День 8	Запеканка из творога с морковью, повидлом 100/20 Какао с молоком 200 Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Яблоки свежие 100	Огурец солёный порционный 20 Суп куриный с клецками, зеленью 12,5/200/1 Колобки куриные 40/30 Картофельное пюре 150 Компот из кураги +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Молочная» 50 Снежок 200	Котлеты мясные 70 Капуста тушёная 150 Чай с сахаром и лимоном 200/11/7 Хлеб пшеничный 20
Неделя 2 День 9	Каша «Янтарная» 200/8 Напиток кофейный с молоком 180 Бутерброд с маслом сливочным 5/15/30	Салат из свеклы отварной 60 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, со сметаной, зеленью 10/200/5/1 Плов из отварной говядины 50/100 Напиток из смородины +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Плетёнка» 50 Бифидок 200	Шницель рыбный с маслом сливочным 70/5 Гороховое пюре 150 Кисель из натурального сока 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 2 День 10	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Суп молочный гречневый 200 Чай с сахаром 200/11 Банан свежий 100	Салат из зелёного лука 30 Солянка домашняя со сметаной, зеленью 20/200/5/1 Тефтели мясные с соусом 60/30 Макаронные отварные 130 Напиток лимонный +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Вкусная» 50 Ряженка 200	Салат из моркови с сахаром 40 Сырники из творога со сгущённым молоком 150/20 Чай с молоком 200/11 Хлеб пшеничный 30

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 3 День 11	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная манная с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180 Груши свежие 80	Икра кабанчковая 60 Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной, зеленью 12,5/200/5/1 Биточки куриные 50/30 Рис отварной 150 Компот из кураги +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Пирожок печёный с картофелем 50 Йогурт 200	Рыба, запечённая с картофелем 220 Кисель из яблок 200 Хлеб пшеничный 30
Неделя 3 День 12	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Пудинг из творога с яблоками со сметаной 150/15 Кофейный напиток с молоком 180	Огулец солёный 20 Суп с зелёным горошком, сметаной, зеленью 10/200/1 Бефстроганов из отварного мяса 30/30 Каша перловая рассыпчатая 130 Напиток из апельсина + С 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Печенье «Ночка» 50 Снежок 200	Фрикадельки мясные в соусе 50/30 Капуста тушёная 150 Кисель из сока натурального 200 Хлеб пшеничный 20
Неделя 3 День 13	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Каша молочная ячневая с маслом сливочным 200/5 Чай с молоком 180/10 Банан свежий 80	Салат «Заря» 40 Суп полевой с курицей, сметаной, зеленью 12,5/200/1 Кнели куриные 60 Картофельное пюре 130 Напиток клюквенный + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Домашняя» 50 Кефир 200	Тефтели рыбные тушёные в соусе 80/30 Макаронные отварные 130 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 20
Неделя 3 День 14	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Суп молочный рисовый 200 Какао с молоком 180	Салат из картофеля с солёным огурцом 30 Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной, зеленью 10/200/5/1 Шницель мясной 80 Каша гречневая вязкая 130 Компот из сухофруктов +С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Молочная» 50 Бифидок 200	Запеканка из творога со стуженым молоком 100/30 Яблоко печёные 80/5 Чай с сахаром 200/11 Хлеб пшеничный 30
Неделя 3 День 15	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Икра морковная 45 Омлет с сосисками 105 Кофейный напиток с молоком 200 Апельсин свежий 100	Винегрет овощной 30 Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью 200/5/1 Гуляш из отварной говядины 40/40 Каша пшеничная рассыпчатая 100 Напиток из свежих яблок + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Плюшка «Московская» 70 Ряженка с сахаром 180/10	Кнели рыбные 80/5 Гороховое пюре 150 Кисель из натурального сока 200 Хлеб пшеничный 20

Режим	Завтрак (г)	Обед (г)	Полдник (г)	Ужин (г)
Неделя 4 День 16	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная кукурузная со сливочным маслом 200/5 Чай с молоком 180/10 Банан свежий 50	Икра кабачковая 20 Суп фасолевый с курицей, зеленью 10/200/1 Суфле куриное 73/5 Картофельное пюре 120 Компот из кураги + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Рогалик с повидлом 50 Йогурт 200	Морские ёжики 75/30 Макарони отварные 130 Чай с сахаром, лимоном 180/10/7 Хлеб пшеничный 30
Неделя 4 День 17	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная ячневая с маслом сливочным 200/5 Какао с молоком 180 Груши свежие 50	Салат из солёных огурцов с луком 60 Суп с клёцками, с мясом, зеленью 10/200/1 Голубцы ленивые 160/30 Компот из апельсинов + С 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 50	Печенье «Пчёлка» 50 Снежок 30	Сосиски отварные с соусом 50/30 Каша гречневая рассыпчатая 150 Чай с сахаром 180/10 Хлеб пшеничный 30
Неделя 4 День 18	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Каша молочная «Янтарная» с яблоками, маслом сливочным 200/8 Кофейный напиток с молоком 200	Салат картофельный с морковью, зелёным горошком 30 Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью 200/5/1 Бефстроганов из отварного мяса 30/30 Рис отварной 130 Напиток лимонный + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Лакомка из творога 70 Кефир 180	Котлеты мясные рубленые с соусом 50/30 Картофель отварной 150 Кисель из сока натурального 200 Хлеб пшеничный 20
Неделя 4 День 19	Бутерброд со сливочным маслом 10/30 Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным 200/5 Чай с молоком 180/10 Банан свежий 100	Винегрет овощной 30 Суп картофельный с пшеном, рыбой, зеленью 20/200/1 Курица тушёная в соусе с овощами 30/150 Напиток из смородины + С 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Булочка «Плетёнка» 50 Ряженка 200	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным 70/5 Макарони отварные 150 Чай с сахаром, лимоном 200/11/7 Хлеб пшеничный 20
Неделя 4 День 20	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 5/15/30 Пудинг из творога с рисом со сметаной 100/20 Чай с сахаром 200/11 Груши свежие 100	Икра кабачковая 40 Щи из свежей капусты со сметаной, зеленью 200/5/1 Зразы рубленые с яйцом 80 Гороховое пюре 120 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 20 Хлеб ржаной 50	Крендель сахарный 50 Снежок 200	Огурец солёный порционно 20 Оладьи печёночные 50/5 Рагу овощное 150 Кисель фруктово-ягодный 200 Хлеб пшеничный 30

Примерное меню

Рацион: Циклическое меню 20 дней
1-ая неделя 1-ый день

Сезон: Весна
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	8,23	9,57	34,72	257,93	2,29	664
	Какао-напиток с молоком	200	4,08	4,3	17,44	124,78	1,59	2 382
	Свежие яблоки нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,4	7	676,02
			15,04	22,39	77,51	571,71	10,88	
Итого за Завтрак								
Обед								
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	4,79	55,41	4,68	536
	Суп картофельный с вермишелью и укропом	200/1	3,54	2,28	18,35	108,08	7,6	1 401
	Плов из мяса птицы	40/130	14,1	8,59	34,18	270,43	2,11	1 389
	Напиток из шиповника витаминизированный	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,18	577
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
			23,92	15,53	102,54	645,61	14,57	
Итого за Обед								
Полдник								
	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64		725
	Питьевой йогурт	200	10	6,4	7	125,6	1,2	670
			13,63	14,28	37,3	332,24	1,2	
Итого за Полдник								
Ужин								
	Рыбные котлеты "Любительские"	80/5	8,07	6,54	4,79	110,3	0,61	2 360
	Пюре из картофеля	150	3,16	4,87	14,36	113,91	5,19	672
	Кисель из черной смородины	200	0,21	0,08	28,46	115,4	40	2 198
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
			12,96	11,65	57,45	386,49	45,8	
			65,55	63,85	274,8	1936,05	72,45	
Итого за Ужин								
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Сезон: Весна

Рацион: Циклическое меню 20 дней

Возрастная категория: 3-7 лет

1-ая неделя 2-ой день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	1,31	709
	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	1,18	2 386
			11,2	18,66	67,64	483,3	2,49	
Итого за Завтрак								
Обед								
	Салат из картофеля с соленым огурцом	30	0,41	1,57	2,08	24,09	2,6	2 387
	Суп овощной с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,15	4,74	9,08	95,58	9,19	548
	Гуляш из мяса отварного	40/40	10,86	8,11	2,45	126,23	0,34	677
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,58	5,01	20,64	145,97		697
	Напиток апельсиновый витаминизированный	180	0,08	0,02	22,29	89,66	5,4	679
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
			24,9	20,21	83,08	613,81	17,53	
Итого за Обед								
Полдник								
	Печенье "Пчелка"	50	4,56	12,37	30,46	251,41		958
	Напиток кисломолочный Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	1,4	688
			11,36	17,37	41,46	367,61	1,4	
Итого за Полдник								
Ужин								
	Яблоки печёные	65/5	0,28	0,28	21,73	90,56	11,39	2 105
	Пудинг из творога с изюмом и стученным молоком	120/20	19,43	14,52	39,86	367,84	0,43	2 385
	Чай с лимоном, сахаром	200/11/7	0,12	0,02	11,21	45,5	2,83	2 392
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
			22,11	15,06	87,56	574,22	14,65	
			69,57	71,3	279,74	2038,94	36,07	
Итого за Ужин								
Итого за День								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Сезон: Весна

Рацион: Циклическое меню 20 дней

Возрастная категория: 3-7 лет

1-ая неделя 3-ий день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,11	552
	Салат из моркови с сахаром	45	0,56	0,04	5,12	23,08	1,08	741
	Омлет "Натуральный"	105	10,63	12,97	2,04	167,41	0,2	684
	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86	0,03	2 393
	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	10	2 150
	Итого за Завтрак		19	22,02	54,75	493,18	11,42	
Обед								
	Огурец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,34	2,18	1	2 394
	Борщ из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью укропа	10/200/5/1	5,84	4,81	11,21	111,49	9,01	703
	Биточки мясные рубленые	80	12,25	11,43	12,97	203,75	0,83	2 125
	Каша пшеничная вязкая	120	3,31	4	19,02	125,32		747
	Компот из свежих яблок + С витаминизация	180	0,14	0,14	21,49	87,78	3,6	686
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
	Итого за Обед		26,52	21,16	91,57	662,8	14,44	
Полдник								
	Пирог Кух	60	4,66	7,11	33,69	217,39	0,19	568
	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,6	680
	Итого за Полдник		10,46	12,11	42,09	319,19	0,79	
Ужин								
	Рыба по-польски	50/30	10,17	6,68	1,03	104,92	0,55	560
	Отварной картофель	150	3,01	0,62	17,91	89,26	21,98	557
	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	1,2	2 396
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Итого за Ужин		14,89	7,58	70,33	409,1	23,73	
	Итого за День		70,87	62,87	258,74	1884,27	50,38	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Сезон: Весна

Рацион: Циклическое меню 20 дней

Возрастная категория: 3-7 лет

1-ая неделя 4-ый день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,18	7,31	32,25	215,51	1,37	563
	Какао-напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	1,43	730
	Свежие груши нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	2 153
	Итого за Завтрак		11,58	19,6	73,81	517,96	7,8	
Обед								
	Овощной винегрет	60	0,86	3,72	4,78	56,04	5,86	2 482
	Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и укропом	15/200/1	7,26	4,18	17,45	136,46	5,69	565
	Запеканка картофельная с мясом и сливочным маслом	120/5	8,7	10,38	11,44	173,98	2,03	2 376
	Клюквенный напиток+С витаминизация	180	0,11	0,05	22,39	90,45	3,39	2 397
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
	Итого за Обед		21,75	19,09	82,6	589,21	16,97	
Полдник								
	Плюшка "Московская"	50	3,69	4,87	30,09	178,95		624
	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	1,4	579
	Итого за Полдник		9,49	11,27	38,09	291,75	1,4	
Ужин								
	Котлеты рубленые из мяса птицы	50	8,12	5,3	7,31	109,42	0,45	691
	Соус томатный	20	0,18	0,79	1,38	13,35	0,25	2 367
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26		682
	Чай (с молоком)	200/11	3,03	3,29	15,9	105,33	1,36	675
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Итого за Ужин		18,38	13,92	68,61	473,24	2,06	
	Итого за день		61,2	63,88	263,11	1872,16	28,23	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

1-ая неделя 5-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,11	552
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,49	8,17	36,03	247,61	1,31	744
	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	1,18	2 386
Итого за Завтрак			16,4	19,87	65,94	508,19	2,6	
Обед								
	Кабачковая икра	40	0,76	3,56	3,08	47,4	2,8	2 130
	Суп картофельный с рисом и укропом	200/1	1,61	2,19	16,49	92,11	7,01	576
	Омлет с мясом	120	15,88	15,6	2,5	213,92	0,27	2 399
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,05		16,98	68,12	0,36	588
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
Итого за Обед			23,88	22,19	70,51	577,27	10,44	
Полдник								
	Ватрушки с повидлом	50	3,62	2,22	36,77	181,54	0,12	2 400
	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8	690
Итого за Полдник			9,02	7,22	58,37	334,54	1,92	
Ужин								
	Отварные ленивые вареники	120/10/10	17,77	16,12	27,97	328,04	0,23	2 124
	Яблоки печёные	80/5	0,32	0,32	27,9	115,76	13,37	2 378
	Чай с лимоном, сахаром	200/1/17	0,12	0,02	11,21	45,5	2,83	2 392
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
Итого за Ужин			19,73	16,62	76,92	536,18	16,43	
Итого за день			69,03	65,9	271,74	1956,18	31,39	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Циклическое меню 20 дней
 2-ая неделя 6-ой день
 Сезон: Весна
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,44	8,16	35,77	246,28	1,31	693
	Кипяченое молоко	180	5,4	5,96	8,75	110,24	2,47	1 427
	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	10	2 150
	Итого за Завтрак		16,67	22,74	81,07	595,62	13,78	
Обед								
	Салат картофельный	30	0,58	1,61	4,02	32,89	4,98	2 409
	Суп овощной со сметаной и укропом	200/5/1	1,53	2,81	9,08	67,73	8,68	2 154
	Шницель из мяса птицы	60	9,65	6,74	8,65	133,86	0,54	2 327
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150	4,58	5,01	20,64	145,97		697
	Компот из апельсинов + витаминизация	200	0,11	0,06	34,29	138,14	7,15	2 160
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
	Итого за Обед		22,03	17,07	108,14	674,31	21,35	
Полдник								
	Сахарный крекелль	75	5,46	10,17	45,84	296,73		2 405
	Питьевой йогурт	180	9	5,76	6,3	113,04	1,08	670,02
	Итого за Полдник		14,46	15,93	52,14	409,77	1,08	
Ужин								
	Икра морковная	60	1,02	2,82	5,23	50,38	2,64	2 255
	Рыба, запеченная в омлете	160	29,05	16,19	4,76	280,95	0,62	1 482
	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	1,2	2 396
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
	Итого за Ужин		32,54	19,37	66,3	569,69	4,46	
	Итого за день		85,7	75,11	307,65	2249,39	40,67	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

2-ая неделя 7-ой день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,11	552
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	1,37	596
	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42	0,03	627,01
	Свежие груши нарезка	80	0,32	0,24	8,24	36,4	4	2 153
			13,44	17,66	62,49	462,66	5,51	
Итого за Завтрак								
Обед								
	Салат из консервированной кукурузы	30	0,88	1,96	5,06	41,4	1,91	2 202
	Рассольник Ленинградский с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	6,13	4,83	12,91	119,63	4,9	554
	Жаркое "По-домашнему"	30/140	10,67	9,56	20,68	211,44	8,56	2 410
	Напиток из шиповника витаминизированный	180	0,61	0,25	18,68	79,41	0,18	577
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
			23,11	17,36	83,87	584,16	15,55	
Итого за Обед								
Полдник								
	Печенье "Детское"	40	2,74	11,4	27,14	222,12		2 414
	Напиток кисломолочный Кефир с сахаром	200/10	5,8	6,4	17,98	152,72	1,4	2 215
			8,54	17,8	45,12	374,84	1,4	
Итого за Полдник								
Ужин								
	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,35		2 277
	Соус томатный	20	0,18	0,79	1,38	13,35	0,25	2 367
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26		682
	Кисель фруктово-ягодный	200			30,2	120,8		673
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
			13,49	17,36	80,72	533,08	0,25	
			58,58	70,18	272,2	1954,74	22,71	
Итого за Ужин								
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

2-ая неделя 8-ой день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Запеканка из творога с морковью с повидлом	100/20	11,69	10,59	36,23	286,99	0,56	2 422
	Какао-напиток с молоком	200	4,08	4,3	17,44	124,78	1,59	2 382
	Свежие яблоки нарезка	100	0,4	0,4	9,8	44,4	7	676,02
Итого за Завтрак			18,5	23,41	79,02	600,77	9,15	
Обед								
	Огурец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,34	2,18	1	2 394
	Суп картофельный с клецками, цыплятами и укропом	12,5/200/1	7,2	5,39	12,54	127,47	5,29	695
	Куриные колбшки со сметанным соусом	40/30	5,19	6,86	6,79	109,66	0,57	1 397
	Пюре из картофеля	150	3,16	4,87	14,36	113,91	5,19	672
	Компот из кураги + С витаминизация	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,72	733
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
Итого за Обед			21,47	17,95	79,63	565,95	12,77	
Полдник								
	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,2	1 898
	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8	690
Итого за Полдник			10,72	8,42	56,92	346,34	2	
Ужин								
	Котлеты мясные рубленые с луком	70	10,7	9,6	11,09	173,56	0,65	556
	Тушеная капуста	150	2,97	4,85	14,29	112,69	25,51	558
	Чай с лимоном, сахаром	200/1/17	0,12	0,02	11,21	45,5	2,83	2 392
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
Итого за Ужин			15,31	14,63	46,43	378,63	28,99	
Итого за день			66	64,41	262	1891,69	52,91	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

2-ая неделя 9-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,11	552
	Каша Янтарная молочная жидкая (из пшена с яблоком) с маслом сливочным	200/8	8,14	11,07	39,51	290,23	4,66	573
	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	1,18	2 386
Итого за Завтрак			17,05	22,77	69,42	550,81	5,95	
Обед								
	Салат из свежкл отварной	60	0,85	3,65	4,79	55,41	4,68	536
	Щи из капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,1	4,74	8,21	91,9	15,16	613
	Плов из говядины отварной	50/100	15,66	12,24	23,23	265,72	0,65	614
	Напиток из смородины витаминизированный	180	0,18	0,07	19,3	78,55	36,66	724
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
Итого за Обед			25,61	21,46	82,07	623,86	57,15	
Полдник								
	Булочка Плетёнка	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,19	2 398
	Напиток кисломолочный Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	1,4	688
Итого за Полдник			10,91	12,65	40,72	320,37	1,59	
Ужин								
	Шницель рыбный натуральный	70/5	10,25	6,87	6,6	129,23	0,62	616,03
	Гороховое пюре с маслом	150	15,37	4,73	31,44	229,81		2 425
	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	1,2	2 396
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
Итого за Ужин			28,09	11,96	94,35	597,4	1,82	
Итого за день			81,66	68,84	286,56	2092,44	66,51	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

2-ая неделя 10-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,79	6,26	20,11	159,94	0,91	644
	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86	0,03	2 393
	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	10	2 150
Итого за Завтрак			9,69	14,9	67,76	443,9	10,94	
Обед								
	Салат из зеленого лука	30	0,37	1,83	0,91	21,59	8,55	2 045
	Солянка "Домашняя" с мясными продуктами	20/200/5/1	5,93	6,83	5,6	107,59	3,54	619
	Тефтели мясные с соусом	60/30	7,04	6,54	8,7	121,82	0,77	620
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63		682,01
	Лимонный напиток + С витаминизация	180	0,08	0,01	21,82	87,69	3,44	2 054
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
Итого за Обед			23,03	19,76	93,16	642,6	16,3	
Полдник								
	Булочка "Вкусная"	50	3,81	3,95	29,59	169,15	0,01	1 906
	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,6	680
Итого за Полдник			9,61	8,95	37,99	270,95	0,61	
Ужин								
	Салат из моркови с сахаром	40	0,5	0,04	4,55	20,56	0,96	2 457
	Творожные сырники со спущенным молоком	150/20	27,84	19,88	38,45	444,08	0,55	2 252
	Чай (с молоком)	200/11	3,03	3,29	15,9	105,33	1,36	675
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
Итого за Ужин			33,65	23,45	73,66	640,29	2,87	
Итого за день			75,98	67,06	272,57	1997,74	30,72	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

3-ья неделя 11-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	8,23	9,57	34,72	257,93	2,29	664
	Какао на молоке	180	5,99	6,43	19,47	159,71	2,47	665,01
	Свежие груши нарезка	80	0,32	0,24	8,24	36,4	4	2 153
			16,87	24,36	77,98	598,64	8,76	
Итого за Завтрак								
Обед								
	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,1	4,2	2 257
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей, сметаной и укропом	12,5/200/5/1	4,85	5,02	9,94	104,34	6,01	584
	Биточки рубленые куриные со сметанным соусом	50/30	10,73	2,98	7,54	99,9	0,47	2 435
	Отварной рис	150	3,68	5,42	31,69	190,26		623,03
	Компот из кураги + С витаминизация	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,72	733
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
			26,16	19,57	99,39	678,33	11,4	
Итого за Обед								
Полдник								
	Пирожки печеные с картофельным фаршем	50	2,93	3,45	17,27	111,85	0,65	699
	Питьевой йогурт	200	10	6,4	7	125,6	1,2	670
			12,93	9,85	24,27	237,45	1,85	
Итого за Полдник								
Ужин								
	Рыба запеченная с картофелем	220	16,83	10,45	21,44	247,13	4,98	2 436
	Кисель из клюквы	200	0,11	0,04	27,74	111,76	2,99	732
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
			19,22	10,73	63,94	429,21	7,97	
			75,18	64,51	265,58	1943,63	29,98	
Итого за Ужин								
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

3-ья неделя 12-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Пудинг из творога с яблоками и сгущенным молоком	150/15	21,35	17,54	30,23	364,18	2,14	2 263
	Напиток кофейный с молоком	200	2,96	3,56	16,01	107,92	1,31	2 417
Итого за Завтрак			26,64	29,22	61,79	616,7	3,45	
Обед								
	Огурец соленный порционный	20	0,16	0,02	0,34	2,18	1	2 394
	Суп картофельный с зелёным горошком, с мясом и укропом	10/200/1	5,5	4,07	11,89	106,19	7,6	1 393
	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	8,34	5,69	2,47	94,45	0,14	2 444
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,82	3,76	27,34	158,5		2 111
	Компот из апельсинов + С витаминизация	180	0,1	0,05	30,86	124,29	6,44	2 466
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
Итого за Обед			23,5	14,43	104,36	641,33	15,18	
Полдник								
	Печенье "Ночка"	50	3,09	15,92	31,74	282,6		687,01
	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8	690
Итого за Полдник			8,49	20,92	53,34	435,6	1,8	
Ужин								
	Фрикадельки мясные с соусом сметанным с томатом	50/30	7	5,42	6,08	101,1	0,16	2 464
	Тушеная капуста	150	2,97	4,85	14,29	112,69	25,51	558
	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	1,2	2 396
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
Итого за Ужин			11,68	10,55	71,76	428,71	26,87	
Итого за день			70,31	75,12	261,25	2400,87	43,11	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

3-ья неделя 13-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,11	552
	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным	200/5	6,89	7,4	35,39	235,72	1,33	700
	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	1,23	675,01
	Банан свежий нарезка	80	1,2	0,4	16,8	75,6	8	2 150
Итого за Завтрак			17,06	19,25	82	569,49	10,67	
Обед								
	Салат из отварной свеклы "Заря"	40	1,07	3,7	2,71	48,42	2,88	1 903
	Суп полевой с цыпятами, сметаной и зеленью укропа	12, 5/200/ 5/1	7,32	5,69	16,32	145,77	7,81	638
	Куриные кнели	60	9,88	6,78	3,34	113,9	0,61	639
	Пюре из картофеля	130	2,74	4,23	12,44	98,79	4,5	672,02
	Клюквенный напиток+ витаминизация	180	0,11	0,05	22,39	90,45	3,39	2 397
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
Итого за Обед			25,94	21,21	83,74	629,61	19,19	
Полдник								
	Булочка "Домашняя"	50	3,63	7,88	30,3	206,64		725
	Напиток кисломолочный Кефир	200	5,8	6,4	8	112,8	1,4	579
Итого за Полдник			9,43	14,28	38,3	319,44	1,4	
Ужин								
	Тефтели рыбные тушеные с соусом	80/30	11,57	5,98	8,05	132,3	0,39	640
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63		682,01
	Чай с сахаром лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73	1,95	683,01
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
Итого за Ужин			17,98	9,95	57,52	391,54	2,34	
Итого за день			70,41	64,69	261,56	1910,08	33,6	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

3-ья неделя 14-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Суп молочный с рисовой крупой	200	4,82	5,93	16,74	139,61	0,91	2 224
	Какао-напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	1,43	730
Итого за Завтрак			10,82	17,92	48	396,56	2,34	
Обед								
	Салат из картофеля с соевым огурцом	30	0,41	1,57	2,08	24,09	2,6	2 387
	Щи из капусты с мясом, сметаной и укропом	10/200/5/1	4,1	4,74	8,21	91,9	15,16	613
	Шницель мясной рубленый с луком	80	12,3	11	12,63	198,72	0,68	1 185
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,97	4,34	17,89	126,5		2 162
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,05		16,98	68,12	0,36	588
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
Итого за Обед			25,65	22,41	84,33	641,61	18,8	
Полдник								
	Булочка "Молочная"	50	5,32	3,42	35,32	193,34	0,2	1 898
	Напиток кисломолочный Бифидок	200	6,8	5	11	116,2	1,4	688
Итого за Полдник			12,12	8,42	46,32	309,54	1,6	
Ужин								
	Яблоки печёные	80/5	0,32	0,32	27,9	115,76	13,37	2 378
	Творожная запеканка со сливочным молоком	100/30	19,7	14,82	33,82	347,46	0,54	2 463
	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86	0,03	2 393
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
Итого за Ужин			22,37	15,4	87,58	578,4	13,94	
Итого за день			70,96	64,15	266,23	1926,11	36,68	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

3-ья неделя 15-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,11	552
	Морковная икра	45	0,77	2,35	3,84	39,59	3,89	550
	Омлет с сосисками	105	10,7	12,74	1,61	163,9	0,15	2 470
	Напиток кофейный с молоком	200	2,96	3,56	16,01	107,92	1,31	2 417
	Апельсин свежий нарезка	100	0,9	0,2	8,1	37,8	60	1 060
			21,57	27,34	45,05	512,54	65,46	
Итого за Завтрак								
Обед								
	Овощной винегрет	30	0,43	1,86	2,39	28,02	2,93	2 389
	Рассольник Ленинградский со сметаной и укропом	200/5/1	3,59	3,2	16,43	108,88	7,08	2 377
	Гуляш из мяса отварного	40/40	10,86	8,11	2,45	126,23	0,34	677
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	3,63	3,59	20,9	130,43		2 472
	Компот из свежих яблок + С витаминизация	180	0,14	0,14	21,49	87,78	3,6	686
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
			23,47	17,66	90,2	613,62	13,95	
Итого за Обед								
Полдник								
	Плюшка "Московская"	70	5,17	6,75	41,4	247,03		624,01
	Напиток кисломолочный	180/10	5,22	4,5	17,54	131,54	0,54	1 850
	Ряженка с сахаром							
			10,39	11,25	58,94	378,57	0,54	
Итого за Полдник								
Ужин								
	Рыбные клнепи	80/5	7,98	6,27	2,72	99,23	0,16	1 894
	Гороховое пюре с маслом	150	15,37	4,73	31,44	229,81		2 425
	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	1,2	2 396
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
			25,06	11,28	85,55	543,96	1,36	
			80,49	67,53	279,74	2048,69	81,31	
Итого за Ужин								
Итого за день								

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

4-ая неделя 16-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Каша молочная кукурузная жидкая	200/5	6,2	7,33	37,67	241,45	1,31	709
	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	1,23	675,01
	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	10	2 150
Итого за Завтрак			12,76	18,91	88,54	575,39	12,54	
Обед								
	Кабачковая икра	20	0,38	1,78	1,54	23,7	1,4	549,03
	Суп картофельный с фасолью, цыплятами и зеленью укропа	10/200/1	8,46	4,52	17,06	142,76	5,99	2 520
	Куриное суфле	73/5	15,03	13,21	3,9	194,61	1,76	651
	Пюре из картофеля	120	2,53	3,9	11,47	91,1	4,15	672,01
	Компот из кураги + С витаминизация	180	0,94	0,05	19,06	80,45	0,72	733
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
Итого за Обед			32,16	24,22	79,57	664,9	14,02	
Полдник								
	Рогалик с повидлом	50	3,28	4,66	28,96	170,9	0,05	1 198
	Питьевой йогурт	200	10	6,4	7	125,6	1,2	670
Итого за Полдник			13,28	11,06	35,96	296,5	1,25	
Ужин								
	Морские ёжики рыбные	75/30	7,77	5,75	8,22	115,71	0,32	706
	Макаронные изделия отварные	130	4,79	3,79	29,59	171,63		682,01
	Чай с сахаром лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,04	40,73	1,95	683,01
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
Итого за Ужин			14,94	9,8	62,61	398,39	2,27	
Итого за день			73,14	63,99	266,68	1935,18	30,08	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 17)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

4-ая неделя 17-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным и сахаром	200/10	6,89	7,4	40,33	255,48	1,33	2 475
	Какао-напиток с молоком	180	3,67	3,87	15,71	112,35	1,43	730
	Свежие груши нарезка	50	0,2	0,15	5,15	22,75	2,5	2 153
	Итого за Завтрак		13,09	19,54	76,74	535,18	5,26	
Обед								
	Салат из соленых огурцов с луком репчатым	60	0,56	3,07	1,66	36,51	3,14	653
	Суп картофельный с клецками, мясом говядины и зеленью укропа	10/200/1	4,8	5,08	12,3	114,12	5,72	708
	Ленивые голубцы	160/30	13,51	8,41	10,02	169,81	14,16	1 189
	Компот из апельсинов + С витаминизация	180	0,1	0,05	30,86	124,29	6,44	2 466
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
	Итого за Обед		24,55	17,45	86,3	600,45	29,46	
Полдник								
	Печенье "Пчелка"	50	4,56	12,37	30,46	251,41		958
	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8	690
	Итого за Полдник		9,96	17,37	52,06	404,41	1,8	
Ужин								
	Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130,35		2 277
	Соус сметанный с томатом	30	0,47	1,02	2,4	20,66	0,23	2 404
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,54	5,85	34,03	218,93		1 212
	Чай (с сахаром)	180/10	0,06	0,02	10	40,42	0,03	627,01
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
	Итого за Ужин		15,85	19,08	61,39	480,68	0,26	
	Итого за день		63,45	73,44	276,49	2020,72	36,78	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 18)

Рацион: Циклическое меню 20 дней

4-ая неделя 18-ый день

Сезон: Весна

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,11	552
	Каша Янтарная молочная жидкая (из пшена с яблоком) с маслом сливочным	200/8	8,14	11,07	39,51	290,23	4,66	573
	Напиток кофейный с молоком	180	2,67	3,21	14,42	97,25	1,18	2 386
Итого за Завтрак			17,05	22,77	69,42	550,81	5,95	
Обед								
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	0,83	2,15	2,75	33,67	3,22	2 476
	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и укропом	200/5/1	3,02	2,78	11,21	81,94	9,01	1 403
	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	8,34	5,69	2,47	94,45	0,14	2 444
	Отварной рис	130	3,19	4,7	27,46	164,9		623,02
	Лимонный напиток + витаминизация	180	0,08	0,01	21,82	87,69	3,44	2 054
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
Итого за Обед			20,28	16,09	92,25	594,93	15,81	
Полдник								
	Лакомка творожная	70	11,5	8,3	14,48	178,62	0,14	2 481
	Напиток кисломолочный Кефир	180	5,22	5,76	7,2	101,52	1,26	579,02
Итого за Полдник			16,72	14,06	21,68	280,14	1,4	
Ужин								
	Котлеты мясные рубленые с луком	50	7,71	7,17	8,08	127,69	0,59	1 209
	Соус сметанный с томатом	30	0,47	1,02	2,4	20,66	0,23	2 404
	Отварной картофель	150	3,01	0,62	17,91	89,26	21,98	557
	Кисель из натурального сока	200	0,19	0,12	41,55	168,04	1,2	2 396
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
Итого за Ужин			12,9	9,09	79,78	452,53	24	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Циклическое меню 20 дней
 4-ая неделя 19-ый день
 Сезон: Весна
 Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд со сливочным маслом	10/30	2,33	8,12	15,55	144,6		666
	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	6,82	8,91	28,76	222,51	1,37	596
	Чай с молоком	180/10	2,73	2,96	14,32	94,84	1,23	675,01
	Банан свежий нарезка	100	1,5	0,5	21	94,5	10	2 150
Итого за Завтрак			13,38	20,49	79,63	556,45	12,6	
Обед								
	Овощной винегрет с зеленым горошком	30	0,49	1,86	2,51	28,74	3,05	2 388
	Суп картофельный с пшеном, отварной рыбой и зеленью укропа	20/200/1	5,95	3,6	16,14	120,76	7,34	710
	Птица тушеная с овощами с соусом	30/150	13,32	8,93	17,37	203,13	8,89	2 478
	Напиток из смородины витаминизированный	180	0,18	0,07	19,3	78,55	36,66	724
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
Итого за Обед			24,76	15,22	81,86	563,46	55,94	
Полдник								
	Булочка Плетёнка	50	4,11	7,65	29,72	204,17	0,19	2 398
	Напиток кисломолочный Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,8	0,6	680
Итого за Полдник			9,91	12,65	38,12	305,97	0,79	
Ужин								
	Шницель рыбный натуральный	70/5	12,82	9,24	6,6	160,84	0,71	2 552
	Макаронные изделия отварные	150	5,53	4,38	34,18	198,26		682
	Чай с лимоном, сахаром	200/1/17	0,12	0,02	11,21	45,5	2,83	2 392
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
Итого за Ужин			19,99	13,8	61,83	451,48	3,54	
Итого за день			68,04	62,16	261,44	1877,36	72,87	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Циклическое меню 20 дней
4-ая неделя 20-ый день

Сезон: Весна
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	5/15/30	6,24	8,49	15,49	163,33	0,11	552
	Пудинг запечённый из творога с рисом и сметаной	100/20	15,96	12,43	18,63	250,23	0,23	2 505
	Чай (с сахаром)	200/11	0,07	0,02	11,1	44,86	0,03	2 393
	Свежие груши нарезка	100	0,4	0,3	10,3	45,5	5	2 153
	Итого за Завтрак		22,67	21,24	55,52	503,92	5,37	
Обед								
	Кабачковая икра	40	0,76	3,56	3,08	47,4	2,8	2 130
	Щи из капусты со сметаной и укропом	200/5/1	1,51	2,8	8,21	64,08	15,16	1 863
	Зразы рубленые с яйцом	80	10,09	11,73	11,43	191,65	3,14	661
	Гороховое пюре	120	12,22	3,78	25,01	182,94		607,01
	Компот из сухофруктов + С витаминизация	180	0,05		16,98	68,12	0,36	588
	Хлеб "Сельский"	20	1,52	0,16	9,84	46,88		543,04
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4		545
	Итого за Обед		29,45	22,63	91,25	686,47	21,46	
Полдник								
	Сахарный крекдель	50	3,49	6,13	30,86	192,57		2 408
	Напиток кисломолочный Снежок	200	5,4	5	21,6	153	1,8	690
	Итого за Полдник		8,89	11,13	52,46	345,57	1,8	
Ужин								
	Огурец соленый порционный	20	0,16	0,02	0,34	2,18	1	2 394
	Печеночные оладьи	50/5	9,63	6,79	5,89	123,19	2,44	609
	Рагу из овощей	150	2,61	1,93	13,61	82,25	10,62	2 499
	Кисель фруктово-ягодный	200			30,2	120,8		673
	Хлеб "Сельский"	30	2,28	0,24	14,76	70,32		543,05
	Итого за Ужин		14,68	8,98	64,8	398,74	14,06	
	Итого за день		75,69	63,98	264,03	1934,7	42,69	