

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 1,5 -3 года

№ 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														
17,05	сосиски (отварные) .	50	5	10		113					13	70	8	1
75,02	Макаронные изделия отварные.	110	6	5	40	226			22		20	3	9	1
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
13,04	сыр (порциями) .	10	2	3		36			26		88	50	4	
81,02	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
25,17	кофейный напиток на молоке	150	1	1	16	79		14	6		41	27	5	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			19	28	56	550		14	174		185	229	31	3
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	250												
Итого за Завтрак 2														
Обед														
1,45	суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	6	6	19	155		18	12		28	92	27	1
9,05	жаркое по-домашнему	60	8	9	7	141		9	12		14	104	20	2
64,03	огурцы соленые	30												
23,09	кисель из яблок	150			20	83		3			11	7	3	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			14	15	46	379		30	24		53	203	50	4
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/п	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
54,02	шницель рыбный натуральный (Треска)	55	19	19	6	273		7	231		80	176	32	3
73,02	каша рассыпчатая пшеничная	110	5	4	28	168					24	109	26	2
35,08	салат из свеклы с сыром	40	2	3	3	47		3	24		78	51	9	
71,04	пирожки печеные из дрожжевого теста	60	4	3	23	135			23		10	37	6	1
48,03	чай с сахаром	150/10			11	44					7		1	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			30	29	71	667		10	278		199	373	74	6
Ужин 2														
25,1	молоко кипяченое	150	4	4	7	81		2	30		180	135	21	
82,31	печенье	40	3	7	27	180					9			
Итого за Ужин 2			7	11	34	261		2	30		189	135	21	
Итого за день			71	83	222	1926		59	506		637	951	182	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 1,5-3 года

№ 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														
45,01	каша манная	155	6	7	28	198		2	45		170	144	23	
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
69,02	омлет натуральный	55	6	9	1	104			123		43	92	7	1
25,13	какао с молоком	150	3	2	16	95		1	13		84	58	10	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			15	22	45	430		3	201		298	296	40	1
Завтрак 2														
83,01	фрукты свежие	250			4	19					18	9	6	
82,13	конфеты шоколадные	40	11	4	24	196					11	38	40	1
Итого за Завтрак 2			11	4	28	215					29	47	46	1
Обед														
3,04	борщ с капустой и картофелем, с мясом	180/10	4	6	10	113		19			41	66	24	1
4,04	поджарка	50/15	15	20	2	247		4			20	164	23	2
73,09	Каша рассыпчатая (перловая)	110	3	3	24	133			12		18	117	15	1
89,03	Винегрет овощной	60	1	6	5	77		6			13	27	11	
22,07	компот из смеси сухофруктов	150			21	85		1			22	14	10	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			23	35	62	655		30	12		114	388	83	5
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/п	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
49,06	плов из птицы	60	7	8	13	156		2	16		9	30	17	1
68,02	икра кабачковая консервированная	40	1	4	3	48		3			16	15	6	
28,03	вареники ленивые со сметаной	80/10	16	10	17	221			59		150	199	22	1
24,05	чай с лимоном	150/10			12	48		2			10	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			24	22	45	473		7	75		185	245	47	2
Ужин 2														
25,08	кефир	150	4	4	6	79		1	30		180		21	
Итого за Ужин 2			4	4	6	79		1	30		180		21	
Итого за день			78	87	201	1921		44	318		817	987	243	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 1,5-3 года

№ 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														
26,2	суп молочный с крупой (ячневой)	180	4	3	15	107		1	22		128	130	21	
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
25,09	кофейный напиток на молоке	150	2	1	20	98		16	8		51	34	7	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			11	13	35	301		17	150		202	243	33	1
Завтрак 2														
11	фрукты свежие	250	1		8	47		180			40	34	25	1
Итого за Завтрак 2			1		8	47		180			40	34	25	1
Обед														
1,33	суп картофельный с крупой (рисовой)	180	2	3	18	105		14			24	47	21	1
76,05	картофель отварной	130	3	3	21	127		26	16		14	77	30	1
53,04	рыба минтай, тушенная в томате с овощами	60	6	3	3	67		2			21	12	27	
67,02	горошек зеленый консервированный	40	1		3	16		4			8	25	8	
23,06	кисель из яблок	150			26	106		3			15	8	4	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			12	9	71	421		49	16		82	169	90	3
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п. (Осень-Зима)	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
18,05	печень по-строгановски	50/50	14	11	8	184		26	6081		24	246	17	5
36,01	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	182			16		18	152	102	3
41,06	капуста квашеная (порционная)	40	1		1	9		12			19	12	6	
33,12	сырники из творога со сметаной	50/3	10	6	7	122			36		87	121	13	
48,01	чай с сахаром	150/10			11	45					8	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			31	22	56	542		38	6133		156	532	140	8
Ужин 2														
25,11	ряженка	180	5	7	8	121		1	54		223		25	
Итого за Ужин 2			5	7	8	121		1	54		223		25	
Итого за день			61	51	193	1501		288	6353		714	989	319	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 1,5 -3 года

№ 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														
46,04	каша боярская (из пшена с изюмом)	130	6	16	27	280		1	98		112	146	33	1
69,06	омлет с сыром	40	5	7	1	89			96		76	89	7	1
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
25,06	какао с молоком	150	3	2	19	109		1	15		98	68	11	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			14	29	47	511		2	229		287	305	51	2
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	250	1	1	25	118		25			40	28	23	6
86,01	мармелад	50			40	161					2	1	1	
Итого за Завтрак 2			1	1	65	279		25			42	29	24	6
Обед														
2,05	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4	4	14	112		11			34	63	27	1
47,05	рис отварной	110	7	10	71	406			52		18	149	48	1
50,05	птица тушеная в соусе	50/50	14	14	4	201		3			15	7	17	1
35,08	салат из свеклы с сыром	40	2	3	3	47		3	24		78	51	9	
22,04	компот из смеси сухофруктов	150			24	98		1			26	16	12	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			27	31	116	864		18	76		171	286	113	4
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
51,05	сельдь с луком	60/5	10	5	1	86		1	11		48	159	24	1
77,06	картофельное пюре	110	2	3	16	104		19	17		34	71	24	1
64,03	огурцы соленые	40												
31,08	запеканка из творога со сметаной	80/5	15	11	14	213			64		134	178	21	1
24,05	чай с лимоном	150/10			12	48		2			10	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			27	19	43	451		22	92		226	409	71	3
Ужин 2														
25,08	кефир	180	5	5	7	95		1	36		216		25	
Итого за Ужин 2			5	5	7	95		1	36		216		25	
Итого за день			75	85	293	2269		71	433		953	1040	290	17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 1,5 -3 года

№ 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														
26,11	суп молочный с крупой (гречневой)	180	4	4	14	110		1	24		120	125	43	1
69,04	омлет с колбасой	50	5	12	1	131			81		34	65	5	1
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
25,09	кофейный напиток на молоке	150	2	1	20	98		16	8		51	34	7	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			11	21	35	372		17	133		206	226	55	2
Завтрак 2														
87	фрукты свежие	250	3	1	24	168		180			102	23	40	1
Итого за Завтрак 2			3	1	24	168		180			102	23	40	1
Обед														
1,3	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15	88		14			26	42	20	1
9,05	жаркое по-домашнему	60	8	9	7	141		9	12		14	104	20	2
65,05	помидор соленый	40			1	8		6			4	14	6	
23,06	кисель из яблок	150			26	106		3			15	8	4	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			10	11	49	343		32	12		59	168	50	4
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п.	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
17,05	сосиски (отварные)	50	5	10		113					13	70	8	1
75,02	Макаронные изделия отварные	110	6	5	40	226			22		20	3	9	1
68,02	икра кабачковая консервированная	40	1	4	3	48		3			16	15	6	
70,01	оладьи с повидлом	85	6	6	33	209		1	13		62	82	14	1
48,01	чай с сахаром	150/10			11	45					8	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			18	25	87	641		4	35		119	171	39	3
Ужин 2														
25,11	ряженка .	180	5	7	8	121		1	54		223		25	
Итого за Ужин 2			5	7	8	121		1	54		223		25	
Итого за день			48	65	218	1714		237	234		720	599	215	12

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: суббота

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 1,5 -3 года

№ 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														
45,04	каша манная	155	6	7	28	196		2	43		169	144	23	
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
25,06	какао с молоком .	150	3	2	19	109		1	15		98	68	11	
42,02	Хлеб пшеничный ,,	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			14	18	47	401		3	178		290	291	39	1
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	250												
82,13	конфеты шоколадные	40	11	4	24	196					11	38	40	1
Итого за Завтрак 2														
Обед														
3	борщ с капустой и картофелем, с мясом	180/10	4	6	10	111		17			38	66	23	1
49,05	плов из птицы	80	10	11	17	202		2	20		12	39	22	1
60,05	салат из соленых огурцов с луком	40		2	1	25		2			9	11	5	
22,04	компот из смеси сухофруктов	150			24	98		1			26	16	12	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			14	19	52	436		22	20		85	132	62	3
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п.	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
4,03	поджарка.	60/5	17	18	1	238		2			16	178	23	3
73,06	Каша рассыпчатая (перловая)	110	2	2	16	88			9		12	76	10	
65,02	помидор соленый.	40	1		2	10		8			5	18	8	
30,02	ватрушка с творогом .	80/5	5	3	6	74			17		40	59	6	
24,05	чай с лимоном	150/10			12	48		2			10	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			25	23	37	458		12	26		83	332	49	3
Ужин 2														
25,08	кефир .	180	5	5	7	95		1	36		216		25	
Итого за Ужин 2			5	5	7	95		1	36		216		25	
Итого за день			59	65	158	1459		41	260		685	766	181	9

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: воскресенье

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 1

Возраст: Детский Дом 1,5-3 года

№ 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														
26,01	суп молочный с макаронными изделиями	180	4	3	16	111		1	24		115	81	16	
69,02	омлет натуральный	55	6	9	1	104			123		43	92	7	1
13	сыр (порциями)	10	2	3		36			26		88	50	3	
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
25,09	кофейный напиток на молоке	150	2	1	20	98		16	8		51	34	7	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			14	20	37	382		17	201		298	259	33	1
Завтрак 2														
83	фрукты свежие	250	2	1	19	95					88	43	28	
Итого за Завтрак 2			2	1	19	95					88	43	28	
Обед														
2,12	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	4	4	14	112		11			46	99	30	1
4,1	котлета из говядины	60	10	11	10	176			3		55	111	20	2
73,12	каша рассыпчатая пшеничная	110	5	3	28	159			14		27	110	26	2
89,01	Винегрет овощной	40	1	4	3	52		4			9	18	8	
23,06	кисель из яблок	150			26	106		3			15	8	4	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			20	22	81	605		18	17		152	346	88	6
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п.	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
52,03	рыба треска, тушеная в томате с овощами	60	6	3	3	64		2			15	12	17	
76,01	картофель отварной	110	2	3	18	109		22	15		12	65	25	1
59,01	капуста тушеная.	40	1	1	4	33		21	6		26	18	9	
71,04	пирожки печеные из дрожжевого теста.	60	4	3	23	135			23		10	37	6	1
48,01	чай с сахаром .	150/10			11	45					8	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			13	10	59	386		45	44		71	133	59	2
Ужин 2														
25,11	ряженка .	180	5	7	8	121		1	54		223		25	
82,31	печенье	40	3	7	27	180					9			
Итого за Ужин 2			8	14	35	301		1	54		232		25	
Итого за день			58	67	246	1838		84	316		852	792	239	11

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: понедельник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 1,5 -3 года

№ 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														
26,04	суп молочный с крупой (рисовой)	180	3	3	14	101		1	24		118	98	19	
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
69,03	омлет с сыром	50	6	9	1	111			120		95	110	8	1
25,13	какао с молоком	150	3	2	16	95		1	13		84	58	10	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			12	18	31	340		2	177		298	268	37	1
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	250												
Итого за Завтрак 2														
Обед														
1,45	суп картофельный с мясными фрикадельками	180/10	6	6	19	155		18	12		28	92	27	1
18,01	печень по-строгановски.	50/50	18	13	8	221		33	8099		19	318	20	7
80	картофель тушеный.	110	2	7	18	144		22	35		20	75	30	1
65,04	помидор соленый	60	1		2	12		9			6	21	9	
22,07	компот из смеси сухофруктов	150			21	85		1			22	14	10	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			27	26	68	617		83	8146		95	520	96	10
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/п	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
36,01	Каша гречневая рассыпчатая .	110	6	5	29	182			16		18	152	102	3
50,02	птица тушеная в соусе.	50/50	12	14	3	117						7	18	1
64,02	огурцы соленые .	40												
31,01	запеканка из творога со сметаной	75/5	14	10	13	201			60		126	168	19	1
24,05	чай с лимоном	150/10			12	48		2			10	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			32	29	57	548		2	76		154	328	141	5
Ужин 2														
25,11	ряженка	150	4	6	6	100			45		186		21	
Итого за Ужин 2			4	6	6	100			45		186		21	
Итого за день			76	79	177	1674		90	8444		744	1127	301	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: вторник

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 1,5-3 года

№ 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														
17,05	сосиски (отварные)	50	5	10		113					13	70	8	1
75,02	Макаронные изделия отварные	110	6	5	40	226			22		20	3	9	1
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
81,02	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
25,17	кофейный напиток на молоке	150	1	1	16	79		14	6		41	27	5	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			17	25	56	514		14	148		97	179	27	3
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	250	1	1	25	118		25			40	28	23	6
Итого за Завтрак 2			1	1	25	118		25			40	28	23	6
Обед														
1,31	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	15	92		15			25	42	21	1
8,05	гуляш	50/50	15	15	3	211		3	16		20	160	21	2
41,01	капуста квашеная (порционная)	40	1		1	9		12			19	12	6	
37	каша ячневая рассыпчатая	110	4	3	23	137			16		37	123	19	1
22,09	компот из плодов сушеных (курага)	150	1		19	78		1			26	18	14	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			23	20	61	527		31	32		127	355	81	4
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/п	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
51	сельдь с луком	60/5	10	5	1	85		1	11		48	158	24	1
77,01	картофельное пюре.	110	2	3	16	106		19	18		33	71	24	1
35,08	салат из свеклы с сыром	40	2	3	3	47		3	24		78	51	9	
70,01	оладьи с повидлом	85	6	6	33	209		1	13		62	82	14	1
48,03	чай с сахаром	150/10			11	44					7		1	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			20	17	64	491		24	66		228	362	72	3
Ужин 2														
25,08	кефир .	150	4	4	6	79		1	30		180		21	
Итого за Ужин 2			4	4	6	79		1	30		180		21	
Итого за день			66	67	227	1798		98	276		683	935	230	18

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: среда

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 1,5 -3 года

№ 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														
45,01	каша манная .	155	6	7	28	198		2	45		170	144	23	
14,03	масло сливочное (порциями) .	5		4		33			20		1	2		
69,02	омлет натуральный	55	6	9	1	104			123		43	92	7	1
25,13	какао с молоком	150	3	2	16	95		1	13		84	58	10	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			15	22	45	430		3	201		298	296	40	1
Завтрак 2														
87	фрукты свежие	250	3	1	24	168		180			102	23	40	1
86	мармелад	40			32	128					2		1	
Итого за Завтрак 2			3	1	56	296		180			104	23	41	1
Обед														
3,04	борщ с капустой и картофелем, с мясом	180/10	4	6	10	113		19			41	66	24	1
4,05	котлета из говядины.	60	10	11	10	175			3		53	111	20	2
73,13	каша рассыпчатая пшеничная	110	5	3	28	155			12		28	109	26	2
5,02	помидоры свежие (порционные)	60	1		2	14		15			8	16	12	1
23,09	кисель из яблок	150			20	83		3			11	7	3	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			20	20	70	540		37	15		141	309	85	7
Полдник														
23,11	сок фруктовый т/п	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
4,13	поджарка	50/15	15	20	2	247		4			20	164	23	2
73,06	Каша рассыпчатая (перловая)	110	2	2	16	88			9		12	76	10	
89,01	Винегрет овощной	40	1	4	3	52		4			9	18	8	
33,01	сырники из творога со сметаной	50/3	10	6	6	122			38		85	117	13	
24,05	чай с лимоном	150/10			12	48		2			10	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			28	32	39	557		10	47		136	376	56	2
Ужин 2														
25,04	ряженка	150	4	6	6	101			45		186		21	
Итого за Ужин 2			4	6	6	101			45		186		21	
Итого за день			71	81	231	1993		233	308		876	1015	249	13

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: четверг

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 1,5 -3 года

№ 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														
46,04	каша боярская (из пшена с изюмом)	130	6	16	27	280		1	98		112	146	33	1
69,06	омлет с сыром	40	5	7	1	89			96		76	89	7	1
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
25,09	кофейный напиток на молоке	150	2	1	20	98		16	8		51	34	7	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			13	28	48	500		17	222		240	271	47	2
Завтрак 2														
11	фрукты свежие	250	1		8	47		180			40	34	25	1
Итого за Завтрак 2			1		8	47		180			40	34	25	1
Обед														
2,05	суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4	4	14	112		11			34	63	27	1
36,01	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	5	29	182			16		18	152	102	3
12,02	Оладьи из печени	50	10	9	7	149		17	4108		14	166	12	4
16,04	салат из свежих помидоров и огурцов с заправкой	40		2	2	27		5			6	10	6	
22,04	компот из смеси сухофруктов	150			24	98		1			26	16	12	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			20	20	76	568		34	4124		98	407	159	9
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п.	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
9	жаркое по-домашнему	60	7	6	6	107		7	6		10	82	15	1
41,01	капуста квашеная (порционная).	40	1		1	9		12			19	12	6	
71	пирожки печеные из дрожжевого теста	60	3	3	20	117			19		9	33	5	
48,01	чай с сахаром	150/10			11	45					8	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			11	9	38	278		19	25		46	128	28	1
Ужин 2														
25,1	молоко кипяченое	180	5	5	9	97		2	36		216	162	25	
82,02	печенье .	40	3	7	27	180					9	26	4	
Итого за Ужин 2			8	12	36	277		2	36		225	188	29	
Итого за день			54	69	221	1739		255	4407		660	1039	294	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: пятница

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 1,5 -3 года

№ 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														
26,2	суп молочный с крупой (ячневой)	180	4	3	15	107		1	22		128	130	21	
69	омлет с колбасой	50	5	12	1	131			81		34	65	5	1
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
25,06	какао с молоком .	150	3	2	19	109		1	15		98	68	11	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			12	21	35	380		2	138		261	265	37	1
Завтрак 2														
44	фрукты свежие	250	1	1	25	118		25			40	28	23	6
Итого за Завтрак 2			1	1	25	118		25			40	28	23	6
Обед														
1,33	суп картофельный с крупой (рисовой)	180	2	3	18	105		14			24	47	21	1
76,05	картофель отварной	130	3	3	21	127		26	16		14	77	30	1
53,04	рыба минтай, тушенная в томате с овощами	60	6	3	3	67		2			21	12	27	
5	капуста тушенная	40	1	1	4	33		21	6		26	18	9	
23,06	кисель из яблок	150			26	106		3			15	8	4	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			12	10	72	438		66	22		100	162	91	3
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
49,01	плов из птицы	60	6	7	11	132		1	13		8	26	14	1
65,05	помидор соленый	40			1	8		6			4	14	6	
28,02	вареники ленивые со сметаной	80/10	19	11	19	253		1	66		170	229	25	1
24,03	чай с лимоном	150			11	47		2			10	2	3	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			25	18	42	440		10	79		192	271	48	2
Ужин 2														
25,08	кефир	180	5	5	7	95		1	36		216		25	
Итого за Ужин 2			5	5	7	95		1	36		216		25	
Итого за день			56	55	196	1540		107	275		820	737	230	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: суббота

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 1,5-3 года

№ 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														
26,01	суп молочный с макаронными изделиями	180	4	3	16	111		1	24		115	81	16	
81	яйцо вареное	40	5	5		63			100		22	77	5	1
13,08	сыр (порциями)	10	2	3		36			26		88	50	4	
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
25,09	кофейный напиток на молоке	150	2	1	20	98		16	8		51	34	7	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			13	16	36	341		17	178		277	244	32	1
Завтрак 2														
88	фрукты свежие	250												
82,04	шоколад	25	1	7	15	123					7	24	25	1
Итого за Завтрак 2			1	7	15	123					7	24	25	1
Обед														
2,07	суп картофельный с бобовыми (фасоль)	180	9	9	31	242		21			90	222	64	3
36,1	каша ячневая рассыпчатая	110	4	3	23	134			14		39	124	19	1
8	гуляш	50/50	13	13	4	185		3	16		19	134	19	2
64	огурцы соленые	40												
22,03	компот из плодов сушеных (курага)	150	1		23	95		1			31	22	17	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			27	25	81	656		25	30		179	502	119	7
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	слойка с повидлом	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
17,03	колбаса отварная (порциями)	60	8	13	1	154					17			1
77,06	картофельное пюре	110	2	3	16	104		19	17		34	71	24	1
67,02	горошек зеленый консервированный	40	1		3	16		4			8	25	8	
31,08	запеканка из творога со сметаной	80/5	15	11	14	213			64		134	178	21	1
48	чай с сахаром	150/10			11	45					8	1	2	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			26	27	45	532		23	81		201	275	55	3
Ужин 2														
25,11	ряженка	180	5	7	8	121		1	54		223		25	
Итого за Ужин 2			5	7	8	121		1	54		223		25	
Итого за день			73	82	200	1842		69	343		898	1056	262	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Детский Дом 1,5-3 года

День: воскресенье

Сезон: 01.09-29.02 (Осень-Зима)

Неделя: 2

Возраст: Детский Дом 1,5-3 года

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	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														
26,1	суп молочный с крупой (гречневой)	180	4	4	14	110		1	24		120	125	43	1
69,03	омлет с сыром	40	5	7	1	89			96		76	88	7	1
13,03	колбаса полукопченая (порциями)	10	2	4		42		7			2			
14,03	масло сливочное (порциями)	5		4		33			20		1	2		
25,06	какао с молоком	200	4	3	25	145		1	20		131	90	15	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Завтрак 1			15	22	40	419		9	160		330	305	65	2
Завтрак 2														
87	фрукты свежие	250	3	1	24	168		180			102	23	40	1
Итого за Завтрак 2			3	1	24	168		180			102	23	40	1
Обед														
1,29	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3	3	20	118		14			25	42	20	1
50	птица тушеная в соусе	50/50	18	19	2	248		3			16	4	20	1
75,06	Макаронные изделия отварные	110	11	8	68	384			36		31	5	16	2
64,01	огурцы соленые.	30												
23,06	кисель из яблок	150			26	106		3			15	8	4	1
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,03	Хлеб ржано-пшеничный	10												
Итого за Обед			32	30	116	856		20	36		87	59	60	5
Полдник														
23,05	сок фруктовый т/п.	150	1		15	69		3			11	11	6	2
78	сдобные булочные изделия	50												
Итого за Полдник			1		15	69		3			11	11	6	2
Ужин														
12,01	оладьи из печени.	50	5	5	3	74		8	2034		7	82	6	2
79	картофель тушеный	110	2	7	20	133		3			3	46	28	2
68	икра кабачковая консервированная	40	1	4	3	48		3			16	15	6	
30,01	ватрушка с творогом	60	4	2	4	52			12		28	42	5	
24,03	чай с лимоном	150/10			12	50		2			11	3	3	
42,02	Хлеб пшеничный	10												
43,02	Хлеб ржано-пшеничный	5												
Итого за Ужин			12	18	42	357		16	2046		65	188	48	4
Ужин 2														
25,03	кефир	180	5	5	7	95		1	36		216		25	
Итого за Ужин 2			5	5	7	95		1	36		216		25	
Итого за день			68	76	244	1964		229	2278		811	586	244	14

Итого за период	914	1012	3027	25178		1905	24751		10870	12619	3479	196
Среднее значение за период	65,3	72,3	216,2	1798,4		136,1	1767,9		776,4	901,4	248,5	14

Составил

Бухгалтер 2- категории _____

И.А.Васильева

Утвердил

Директор _____

Е.А. Шатохина

М.П.